ڕێباز ئەحمەد فەرەج

وەرزشەکانی ئەیرۆبیک و دابەزینی کێش بۆ پیاوان و ئافرەتان



التفسیر

ئەم کتێبە

لە ئامادەكردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي) ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

بسم الله الرحمن الرحيم

وەرزشەکانی

ئەیرۆبیکو دابەزینی کێش بۆ

پیاوان و ئافرەتان

وەرزشەکانی
ئەیرۆبیکو دابەزینی کێش بۆ
پیاوان و ئافرەتان

نووسەر
ڕێباز ئەحمەد فەرەج
بڵاوکردنەوەی
نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن
نەخشەسازی ناوەوە
نەوزاد شەهاوانی
خەت
نەوزاد کۆیی
بەرگ
ئەمین موخلیس
قەبارەی کتێب
٢١×١٤- (١٨٦) لاپەڕە
نۆرە و ساڵی چاپ
یەکەم ١٤٣٧ ك - ٢٠١٦ز
تیراژ
١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی
سپاردنی (٧٧٣) ی ساڵی ٢٠١٤ی پێدراوە

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن
هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر هوتێلی شیرین پالاس
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

وەرزشەکانی
ئەیرۆبیك و دابەزینی کێش بۆ
پیاوان و ئافرەتان

نوسـینی

ڕێبـاز ئەحـمەد فـەرەج

سوپاس و پێزانین

سوپاس بۆ خودای تاك و میهرەبان
باوك و دایكی خۆشەویست و ماندوو نەناسانم كە بە هەوڵ و
دوعاكانیان گەیشتوم بەم ئاستە.
هاوسەری خۆشەویستم پسپۆڕی زمانی كوردی
بەرێز نەوزاد عوسمان پسپۆڕ لە ڕاهێنانی سروشتیدا

پێشكەشە بە

ئەو كەسانەی كە دەیانەوێت ئەندامێكی گونجاویان هەبێت.
ماڵی پڕ لە عیشق و دایك و باوكی خۆشەویستم.
بە هەموو هاوڕێ ئازیزەكانم.

پێشەکی

سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگاری جهانیان و درووود و سڵاوات بۆ گیانی پاکی پێغەمبەرمان موحەمەد (صلى الله و عليه وسلم) سوپاسی خوا دەکەم کە یارمەتی دام بۆ ئامادەکردنی ئەم کتێبە بۆ کەسانێك کە دەیانەوێت لەماڵدا وەرزش ئەنجام بدەن. لە ئەمڕۆدا زۆربەی نەخۆشییەکان هۆکارەکەی بێ جووڵەیی و دانیشتنە. زۆربەی خەڵك وا هەست دەکەن کە چالاکی و جموجۆلی زۆریان هەیە وەك کڕینی شتومەك و ئیش و کاری ناو ماڵ لە حاڵێکدا کە ئەم ئیش و کارانە زیاتر مرۆڤ تووشی زیان دەکات. وەرزش چەند بنەمایەکی سەرەکی هەیە کە دەبێت ڕەچاو بکرێت:

١- باوەڕ بەخۆبوون

٢- ڕۆحیەتی بەرز

٣- ئەنجامدانی وەرزش بە بەردەوامی (کۆڵنەدان).

زۆربەی خەڵك بە گوڕوتین و شەوقێکی زۆرەوە دەست بە ئەنجامدانی وەرزش دەکەن بەڵام بەردەوام نابن لەسەر ئەنجامدانی کە ئەمە بنەمایەکی نادروستە.

هیچ کات بێ ئۆمێد و ماندوو مەبن و بنەمای کۆڵنەدان لەبیر مەکەن. لەسەرخۆ ژمارەی جووڵەکان زیاتر بکەن. بە پێی تەمەن و بەهێزی ماسولکەکان جووڵەکان بە شێوەیەکی پلە بە پلە زیاتر بکەن. ئەگەر تا ئێستا وەرزشتان ئەنجام نەداوە لە ژمارەی کەمەوە دەست بە ئەنجامدانی جووڵە بکەن. ئەگەر ماسولکەکانتان بەهێز بن

تووشی ئازاری پشت و ئەژنۆ نابن، دەی بجوڵێن تاوەکو تەندروست بن هەر لەئەمڕۆوە دەست بە ئەنجامدانی وەرزش بکەن.
ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات بۆ ئەنجامدانی وەرزش لە هەر شوێنێکدا و گەیشتن بە کێشێکی گونجاو. ئەم کتێبە سێ بەش لەخۆ دەگرێت لە بەشی یەکەمدا باسی ئەیرۆبیك (aerobic) و وەرزشەکانی پێویست بۆ پیاوان و ئافرەتان دەکەین. بەشی دووەم تەندروستی سیستەمی جووڵەیی مرۆڤ، تەندروستی بڕبڕەی پشت، شێوەی گونجاوی (ڕاوەستان، دانیشتن، ڕۆیشتن، خەوتن) بەتەواوی باس دەکەین و ڕاست و هەڵەی جووڵەکان بە وێنەوە دیاری دەکەین. لە بەشی سێیەم و کۆتایدا باسی قۆناغی سکپڕی و منداڵبوون و وەرزشەکانی تایبەت بەو قۆناغە و ڕاستکردنەوەی شێوازەکانی (ڕاوەستان، دانیشتن، هەڵگرتنی شتێك ..) و چۆنییەتی ئەنجامدانی وەرزش دەخەینە ڕوو.
بەهیوای سوود وەرگرتن و پوزش لە هەر هەڵە و کەم و کورتیەك.

ڕێباز ئەحمەد فەرەج

بەکالۆریۆسی
پەروەردەی وەرزش زانکۆی سەلاحەدین
E:ribaz.ahmad@yahoo.com

پێشەکی کتێب

لە ئەمڕۆدا بەهۆی هەل و مەرجی کۆمەڵایەتی و بەکارهێنانی شێوەکانی نادروستی ژیان، بۆ ئێمە زۆر قورس و گرانە کە ڕەچاوی بنەماکانی خۆراکی باش بکەین یان بەردەوام بین لەسەر جووڵەی جەستەیی خۆمان تا ئاستێك کە تەندروستیمان پارێزراو بێت. ئەگەر ئێوە لەماڵدا چالاکی و جموجوڵی جەستەیتان نییە یان لە فەرمانگە و شوێنێکی تایبەت کار دەکەن و بە هۆی ماندوویەتی و کاری زۆر کەمتر دەتوانن چالاکی تان هەبێت ئایا دەزانن چارەسەری کێشەکەتان چییە؟
کەسانێك کە چالاکی جەستەیان کەمە یان پیشەیەکیان هەیە کە بەردەوام دادەنیشن لە ڕووی کێشەوە قورسترن. گەرچی بە شێوەیەکی ئاسایی بێ جووڵەیی دەتوانێت ببێتە هۆی زیادبوونی کێش، بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیەدا دەبێ چی بکەین؟ ئایا ڕێگا چارە هەیە بۆ زیاد بوونی جووڵە لە ماڵ یان شوێنی کارکردن؟ باشتر وایە چاوێك بە ئامۆژگارییەکانی خوارەوەدا بخشێنن:
- بۆ دابەزینی کێش لەگەڵ یەك پێشبڕکێ بکەن: هەوڵدان بۆ دابەزینی کێش بکەنە یارییەکی چێژ وەرگر بۆ ئەوەی لەو ماوەیەدا لەگەڵ هاوڕێیان و هاوکارانتان دەست بە ئەنجامدانی پێشبڕکێ بکەن. دەتوانن ئەم کارە بە گۆڕینی خۆراکی ڕۆژانە و هەڵبژاردنی خۆراکێکی تەندروستتر و بە بڕی کەمتر و هەروەها ئەنجامدانی وەرزش لە ناو ماڵ یان شوێنی کارکردنتان ئەنجام بدەن.
- نێوان ژەمەکانی خۆراکتان بەدروستی هەڵبژێرن: ئەگەر ڕاهاتوون

کە لە نێوان ژەمەکاندا خۆراك بخۆن خواردنێکی تەندروستتر هەڵبژێرن. ئەگەر ڕاهاتوون لەسەر خواردنی چا هەوڵبدەن خورما یان کشمیشی لەگەڵ بخۆن نەوەك شەکر. ئەگەر ڕاهاتوون لەسەر خواردنی قاوە شیری بێ چەوری و قاوەی بێ شەکر بەکار بهێنن. بۆ بەکارهێنانی بسکیت گرنگی بدەن بە جۆری ڕۆنی بەکارهاتوو تیایدا.

خواردنی خۆراك هیچ کات لەبیر مەکەن: هەندێك ڕۆژ بۆی هەیە بەهۆی ئیش و کاری زۆر و ئەنجامدانی کاری جیاواز نەتوانن کاتێك تایبەت بکەن بە خۆتان. ئاگاداربن هەرچەندە گیرۆدەی ئیش و کار و چالاکی ڕۆژانە بن بەڵام دەبێ کاتێك تەرخان بکەن بۆ ژەمەکانی خۆراك. تەنانەت ئەگەر ناچاربن بە بەکارهێنانی خۆراکی ئامادەکراو لە هەڵبژاردنیدا سەرنج بدەن کە کامیان تەندروستترە. ئاگاداربن ئەم جۆرە مادده خۆراکیانە وزەی زۆریان هەیە و خوێ و سۆدیۆمی زۆر لە ناویاندا بەکار دەهێنرێن. هەڵگرتنی هەندێك نان و پەنیر یان خۆراکێکب کە لە ماڵدا ئامادەی دەکەن زۆر باشترە بۆ تەندروستیتان.

- چالاکی و جموجوڵی خۆتان بپارێزن: ئەگەر لە نزیك شوێنی کارکردنتان دەژین ئەم هەلە بقۆزنەوە و بە پێ بڕۆن ئەگەر بە پاسیش هاتووچۆ دەکەن هەندێك دورتر لە شوێنی کارکردنتان دابەزن و ئەو ڕێگایەی کە ماوتانە بە پێ بڕۆن بە پێچەوانەی زۆربەی خەڵك کە بۆ ٥ خولەکیش بێت ئۆتۆمبێل بەکار دەهێنن. ئەم بە پێ ڕۆیشتنە کەمەیش لەماوەی ساڵدا دەبێتە هۆی سوتانی بڕی کالەری (گەرمۆکە)[1] زۆر.

---

(١) کالەری (گەرمۆکە): واتە پێوانی گەرما، بە واتایەکی تر هەرجۆرە ماددەیەکی خۆراکی (جگە لە ئاو) کە ببێتە هۆی دروستبوونی وزە لە لەشدا.



بە شێوەیەكی ئاسایی دوای نیوەڕوان بە هۆی دابەزینی شەكری خوێن مەیلتان بۆ خواردنی شیرینی زیاتر دەبێت. لەم كاتانەدا جۆرەكانی چكلێت و شیرینییەكان و .. تووشی دودڵیتان دەكات هەوڵبدەن لەم حاڵەتانەدا میوەیەكی شیرین وەك سێو بەكار بهێنن.

وەرزش كردن لە ماڵ و شوێنی كاركردنتان لەبیر مەكەن: لەئەمڕۆدا زۆربەی چالاكییەكان لە ماڵ و شوێنی كاركردن ئەنجام نادرێت و زۆربەی خەڵك نازانن چۆن دەست پێبكەن. بە خوێندنەوەی تەواوی ئەم كتێبە دەگەنە بنەما بنەڕەتیەكانی كەمبوونی كێش و خۆراكی تەندروست و گەیشتن بە ئەندامێكی گونجاو و ژیانێكی تەندروستتر.

وەرزش دەبێتە هۆی چالاكی و ئامادەیی لەش و پاراستنی ماسولكەكان و ڕێگرتن لە نەخۆشیەكانی دڵ، پووكانەوەی ئێسقان، قەڵەوی، پاڵەپەستۆی خوێن، دیابت، پاراستنی توانا و ژیانی سەربەخۆ لە پیری و كێشەكانی ڕۆحی لە سوودەكانی بەردەوام بوونی جووڵە وەرزشیەكانە.

وەرزش بە واتای كاركردن و كارپێكردن و هەوڵدانە.

بەشی یەکەم

مێژووی ئەیرۆبیك

لە ساڵی ١٩٧٠ د. کوپەر[1] بۆ گەشەپێدانی ئاستی خۆڕاگری دڵ و هەناو (هەناسەدان) ڕاهێنانی ئەیرۆبیکی (aerobic)[2]، پێشنیار کرد کە ئەم بەشە لە ساڵی ١٩٩٥ بوو بە خاوەنی یەکێتی جیهانی بە ناونیشانی FISAF[3] لە ئێستادا ئەیرۆبیك لایەنگر و هەواداری زۆری هەیە لە ئاستی جیهاندا چونکە لە لایەن زۆربەی خەڵکەوە بە وەرزشێکی تەندروست و گشتگیر (بۆ هەموو تاکەکانی کۆمەڵگە) ناسراوە.

---

(١) Dr.Cooper

(٢) Aerobic: vigorous exercises designed to increase oxygen intake.

کۆمەڵێك ڕاهێنانی بەهێز و چالاکە، داڕێژراوە بۆ زیادکردنی بڕی وەرگرتنی ئۆکسجین.

(٣) FISAF (٤٣) ئەندامی هەیە کە (١٦) ئەندامی لە ئاسیایە و (٥) وڵاتی موسڵمانیش ئەندامە لە یەکێتییەدا.

Federation International Sport and Fitness

ئەیرۆبیك (aerobic) چییە؟

٤٠ ساڵ پێش ئێستا کەسێکی ئەمریکی ئەیرۆبیکی داهێنا. ئەیرۆبیك واتە چالاکییەك کە ماسولکە گەورەکان بەکاردەهێنێت بە شێوەیەکی رێك و پێك لەگەڵ یەك، لانی کەم بۆ ماوەی ١٢ خولەك. لە هەلومەرجێکدا کە خێرایی و هێزی ڕاهێنان دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێت و پێویستی لەش بە بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ ماوەیەك زیاتر بێت ئەم چالاکییە ئەنجام دەدرێت. ((ئەیرۆبیك)) تایبەتە بە چالاکی هەوایی (هێزی ڕاهێنان بەرزە و ماوەی ڕاهێنان لەخوارەوەیە). لە ڕوانگەی پزیشکیەوە ئەم وەرزشە سیستەمی دڵ و هەناو و هەناسە ڕادەهێنێت و بە خێرایی و وەڵامدانەوەی بەرز ئەو ئۆکسجینەی کە وەریدەگریت دەیگەیێنێتە بەشە جیاوازەکانی لەش. هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە هاوکات لە دەم و لوتەوە ئەنجام دەدرێت و دەبێتە هۆی ئاڵوگۆڕی ئۆکسجین و دی ئۆکسیدی کاربۆن، کۆنترۆڵی شەکرەی خوێن، کۆنترۆڵی پاڵەپەستۆی خوێن و هەروەها کەمکردنی کێشی لەش و زیادەی لەش. ئەیرۆبیك هۆیەکی کاریگەرە بۆ بەرگری لە خەمۆکی، بێ تاقەتی، بێ حەواسی چونکە هۆرمۆنی ئاندرۆفین لە لەش بەرهەم دێت و دەبێتە هۆی هەستکردن بە شادی، ئارام گرتنی مێشك و بەرزکردنەوەی ئاستی فیکر و بیرکردنەوە.

لە ئێستادا ئەیرۆبیك بەتایبەت لەلایەن ئافرەتانەوە لایەنگری زۆری هەیە. بەشێوەیەك کە زۆربەی یانە وەرزشیەکان لە شوێنە جیاوازەکان ئەم وەرزشەیان خستووەتە بەرنامەی خۆیانەوە.



جۆرەكانی ئەیرۆبیك

لەونیمپەكت (Low impact ـ بەركەوتنی خوارەوە):

impact واتە بەركەوتنی پێ بە زەوی. ئەو ڕاهێنانەیە كە لە كاتی ئەنجامدانیدا یەك پێ لەسەر زەوی دەمێنێتەوە وەك بە پێ ڕۆیشتن. ئەم جۆرە ڕاهێنانە بە هۆی ئاسانی جووڵەكانەوە بۆ هەر كەسێك لە هەر تەمەنێكدا گونجاوە. تەنانەت كەسانێك كە تووشی كێشەكانی بڕبڕەی پشت و ئێش و ئازار بە هۆی بێ جووڵەیی بوون و تەنانەت كەسانی بەساڵاچوو بە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشك دەتوانن ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن.

های نیمپەكت (High impact ـ بەركەوتنی سەرەوە):

ئەو ڕاهێنانەیە كە لە كاتی ئەنجامدانیدا بۆ ساتێكی كەم هەردوو پێ لە زەوی جیا دەكرێتەوە وەك بازدان و بەرزبوونەوە، ئەم ڕاهێنانە

بە هۆی لێدانی زۆر واباشترە کەمتر ئەنجام بدرێت و زیاتر بۆ وەرزشوانانی پێشکەوتوو و کەسانێك کە بەشداری لە پێشبڕکێ کانی ئەیرۆبیك دەکەن گونجاوە.

های لەو ئیمپەکەت (تێکەڵکردنی بەرکەوتنی خوارەوە و سەرەوە):
بە تێکەڵکردنی ئەم دوو شێوە دەوترێت و بۆ تەواوی ئەو کەسانە گونجاوە کە ماوەیەکی زۆرە بەشێوەیەکی ئاسایی و بەردەوام وەرزش ئەنجام دەدەن.

نان ئمپەکت (Nan impact- بێ لێدان):
بەو ڕاهێنانە دەوترێت کە لە کاتی ئەنجامدانیدا هەردوو پێ لەسەر زەویە. ئەم جۆرە ڕاهێنانە بۆ تەواوی خەڵك گونجاوە و زیاتر بۆ پاراستن و بەهێز بوونی ماسولکەکان (Body Sculpt) بەکاردێت.

ئەیرۆبیك و كاریگەری لەسەر لەش

ڕاهێنانی ئەیرۆبیك لە جوولە ڕێك و پێك و یەك لە دوای یەكی ماسولكەكان سوود وەردەگرێت و لێدانی دڵ و هەناسە لە ماوەیەكی تایبەتدا بەرز دەكاتەوە.
نموونەی وەرزشە ئاسانەكانی بریتین لە: بە پێ ڕۆیشتن، ڕاكردن، مەلەوانی، پاسكیلسواری، سەركەوتن بۆ سەر كێو، ئسكێت، بەشداربوون لە جۆرەكانی سەما و ئسكواش.
هەرچەندە بەگشتی بیرۆكەی ئەوەی كە وەرزشی جیاواز ئەنجام بدەین، بیركردنەوەیەكی باشە بۆ نموونە ڕاگرتنی هاوسەنگی (balance) لە نێوان ڕاهێنان و وەرزشە گۆنجاوەكان لەگەڵ هەلومەرجی جەستەیی تاك باشترین شێوەی ئەنجامدانی ئەیرۆبیكە،








ئەم کردارە سەرهەڵدانی پێکانە یەك لە دوای یەکەکان کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە هەلومەرجێکدا کە تاك چالاکییەکی زیاتری لەش ئەنجام دەدات هاوسەنگی و باڵانسی زیاتر لە جووڵەی ماسولکەکاندا دروست بێت، کە ئەم کارە دەبێتە هۆی چێژی زیاتر. بەتایبەت کاتێك کە ئەو کەسە وەرزش و ڕاهێنانی پڕ جووڵە وەك (ڕاکردن، سەمای قورس، ئسکواش) یان وەرزش و جووڵە بە چالاکییەکی کەمتر وەك (مەلەوانی، بە پێ ڕۆیشتن، ئسکێت) ئەنجام دەدات زۆر گرنگە. ئەم وەرزشە چارەسەری هەلومەرجی جەستەتان دەکات و هاوکاری زیاتر دەبێت لە ڕێگرتن و ڕوودانی پێکانەکان.

ئەیرۆبیك لە ئافرەتاندا

ئافرەتان وابیردەكەنەوە كە ئەگەر بە جیهاز و كەرەستەی وەرزشی ڕاهێنانی لەش جوانی ئەنجام بدەن، لەشیان دەبێتە ماسولكە، لەم بارەوە دەبێت بڵێین كە بڕی ماسولكە بوون و حەزكردن لەم بەشە، لەنێوان ئافرەتان و پیاوان و كەسانی تر جیاوازە. چونكە لەشی ئافرەتان بە هۆی جیاوازی هۆرمۆنی لەگەڵ پیاوان وەلامدانەوەیان



جیاوازە بەم ڕاهێنانانە. چونكە هۆرمۆنی تستروٚن كاریگەری دیاریكردنی هەیە لە پاراستن و چارەسەری ئەستوری ماسولكەكان و لە ئافرەتاندا بڕی ئەم هۆرمۆنە كەمە. لە ئەنجامدا ڕاهێنان بە دەمبڵ نابێتە هۆی ماسولكە بوونی لەش، بەڵكو ئافرەتان دەتوانن بە پرۆگرامێكی تایبەتی ئەیرۆبیك ماسولكەكانی لەشیان بەهێز بكەن.



پێش گەیشتن بە تەمەنی پیری و كێشەكانی، باشترین وەرزش بۆ ئافرەتان، ڕاهێنانی لەش جوانییە (ڕاهێنان لەسەر كەرەستەی وەرزشی). بۆیە بە پێی لایەنە باشەكانی كە باسكرا ئەم ڕاهێنانە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرگری لە پووكانی ئێسقانەكان.

ماوەی ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئەیرۆبیك:

ماوەی ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئەیرۆبیك بەندە بە ئامانج، خشتەو پرۆگرامێكی داڕێژراو و هەلومەرجی فیزیكی (جەستەیی) ئێوە، بەڵام ١٠ بۆ ٦٠ خولەك كاتێكی گونجاوە.

ئەگەر مەبەست و ئامانجی ئێوە كەمكردنەوەی كێشی زیادەی لەشتانە و هەلومەرجی جەستەیتان لەبار و گونجاوە، دەتوانن ماوەیەكی زیاتر وەرزش بكەن.

بەم دواییانەدا لێكۆڵینەوەكان ڕونیان كردوەتەوە كە ئاستی ئامادەیی جەستەیی تەنانەت بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی ١٠ خولەكی لە

ڕۆژدا زیاد دەبێت. واباشترە کە ئەم ڕاهێنانە ١٠ خولەکیانە ڕۆژی ٢ یان ٣ جار و لانی کەم ٥ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا بێت. بۆ بالانسی گشتی ئامادەیی جەستەیی، تەندروستی و ئەندامێکی گونجاو ئامۆژگاری بە خشتەی ٣٠ خولەکی دەکرێت.

ئامانجەکانی ئەیرۆبیک:

١ - زیادبوونی ئاستی ڕاهێنانی هەوایی لەش (هەوایی وەرزشێکە کە توشی کەمبوونی ئۆکسجین نابن).
٢ - زیادبوونی و بەرەو پێش چوونی خۆڕاگری لەش.
٣ - زیادبوونی کارکردی کۆئەندامی سوڕانی خوێن.
٤ - کەمبوونی لێدانی دڵ.
٥ - کەمبوونی ڕێژەی چەوری.
٦ - ڕێگری لە نەخۆشیەکانی دڵ و هەناو.
٧ - ڕێگری لە خەمۆکی و بێ خەوی.
٨ - زیادبوونی سەرنجدان (ترکیز) و بەیەکەوە گونجانی مێشك و ماسولکە بۆ ئەنجامدانی جوولەیەکی دروست.
٩ - گەیشتن بە ئەندامی گونجاو.
١٠ - زیادبوونی تەندروستی بیرکردنەوە، ڕۆح، جەستە، هەستکردن بە خۆشی و شادی.

سوودەکانی ئەیرۆبیک:

١- وەرگرتنی ئۆکسجینی زیاتر
٢- بەهێزبوونی دڵ
٣- زیندوبوونەوەی ڕەگی زیاتر لە لەش
٤- لە ناوبردنی ئازاری ماسولکەکان

تەندروستی و ئەندامی گونجاو:

ئەندامی گونجاو، ئەنجامی چالاکییەکی رێك و پێکی جەستەیە، شادی هێنەرە و لەش دەپارێزێت لە توشبوون بە نەخۆشیەکان و لانی کەم دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توشبوون بە نەخۆشی.

پێش دەستپێکردن:

ئەگەر تەمەنی ئێوە ٣٥ ساڵ یان زیاترە، نەخۆشی دڵ یان نەخۆشیەکی ترتان هەیە دەبێت پێش دەسپێکردنی ڕاهێنان و جووڵەکان سەردانی پزیشك بکەن یان پرۆگرامی ڕاهێنانتان بگۆڕن. پێش دەستپێکردنی هەر چالاکییەك لەشتان گەرم بکەن. بۆ نموونە چەند خولەکێك لە شوێنێکدا بە پێ بڕۆن و بجووڵێن پاشان پشوو بدەن ئەم کارە چەند جار دووبارە بکەنەوە تا ئەوندە ماسولکەکانتان گەرم بن و شێوازی سەرەتایی خۆی وەرگرێت بۆ ئەنجامدانی جووڵەکان.

جل و بەرگی گونجاو:

جل و بەرگێك بۆ وەرزشی ئەیرۆبیك هەڵبژێرن کە ئاسوودە بێت و سیفەتی ڕاکێشانی هەبێت. هەروەها ڕێگەی گواستنەوەی هەوای هەبێت بۆ ناو لەش و بتوانێت پارێزگاری لە ماسولکەکانتان بکات. واباشترە لەکاتی ئەنجامدانی جووڵەکانی ئەیرۆبیك، پێڵاوی وەرزشی گونجاو لەپێ بکەن تاوەکو ڕێگری بکات لە ئازار (pain) گەیاندن بە بەشە جیاوازەکانی ژێر پێ، پاژنە و پەنجە و مەچەك لەکاتی ئەنجامدانی جووڵە وەرزشیەکان.

بە مۆزیك جووڵەکانی ئەیرۆبیك ئەنجام بدەن:

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەگەر لەکاتی ئەنجامدانی ئەیرۆبیك گوێ لە مۆزیك بگرن درەنگتر ماندوو دەبن و جووڵە دژوارەکان بە ئاسانی زیاتر ئەنجام دەدەن.

قۆناغی یەکەم

بە ئەنجامدانی هەندێك لە چالاکییەکان وەك بە پێ ڕۆیشتن، مەلەکردن، پاسکیل سواری یان چالاکییەکانی تر لە هەوای پاکدا لانی کەم بۆ ماوەی ٢٠ تا ٣٠ خولەك و ٣ جار لە هەفتەدا دەستپێبکەن.

ئەنجام:

دەبێتە هۆی خاووبوونەوە و نەرمی زیاتری لەش.

وزەتان چەند قات زیاد دەکات و لەشتان شێوەیەکی باشتر وەردەگرێت.

ئەگەری سەرهەڵدانی شێرپەنجەکان، نەخۆشیەکانی دڵ و نەخۆشیەکانی تر کەم دەکاتەوە.

قۆناغی دووەم

٣ تا ٥ جار لە هەفتە و بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بڕی چالاکییەکانتان لە هەوای پاکدا زیاتر بکەن. تاوەکو لێدانی دڵتان لە ماوەیەکی درێژدا بگاتە ئەوپەڕی ٪٧٥ Maximum.

ئەنجام:

جەستەتان بەهێز دەبێت.

ئەگەری توشبوون بە سەرمابوون و ئەنفلۆنزا کەم دەکاتەوە.

پاڵە پەستۆی خوێن، کۆلسترۆڵ، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی کەم دەکاتەوە.

ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی تر کەم دەکاتەوە.

قۆناغی کۆتایی

هەموو هەفتەیەك ئەم ٥ جووڵەیە بۆ ماوەی ٤٥ خولەك ئەنجام بدەن تاوەکو لێدانی دڵتان بگاتە ئەوپەڕی ٪٧٥ Maximum.

١ـ ڕاکردن ٢ـ مەلەوانی ٣ـ پاسکیل سواری ٤ـ بەپێ ڕۆیشتنی خێرا ٥ـ یاری ئسکێت

ئەنجام:

ئاستی وزەتان زۆر بەرز دەبێت.
چەوری لەشتان کەم و ماسولکەتان بەهێز دەبێت.
چانستان زیاتر دەبێت بۆ ژیانێکی درێژخایەن و تەندروستتر.

باشترین کات بۆ ئەنجامدانی وەرزش چ کاتێکە؟

زۆربەی خەڵك فێربوون کە کاتژمێر ٦ بەیانی کاتێك لە خەو هەڵدەستن وەرزش بکەن و باوەڕیان وایە کە ئەم کاتە باشترین کاتە بۆ ئەنجامدانی وەرزش چونکە بۆ تێپەڕینی ڕۆژ وزەیان پێ دەبەخشێت. بەڵام هەندێکی تر حەز دەکەن کە دوای نانی ئێوارە کەمێك بە پێ بڕۆن.

بەڵام ئایا کاتژمێرێکی دیاریکراو و تایبەت هەیە کە وەرزش و ڕاهێنان لەو کاتەدا زیاتر ئەنجامی هەبێت؟

لە ڕاستیدا هیچ بەڵگەیەك نییە کە بیسەلمێنێت ئەنجامدانی وەرزش لە کاتێکی تایبەتدا کالەری (گەرمۆکە) زیاتر دەسوتێنێت و سوودی زیاتری هەیە، بەڵام کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان کاریگەری زۆری هەیە لەسەر هەستتان. لە هەموو شتێك گرنگتر ئەویە کە پسپۆڕان دەڵێن باشتر وایە کاتێکی دیاریکراو هەڵبژێرن بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان و بەردەوام بن تاکو وەرزش کردن ببیتە عادەت و خووی پێوە بگرن.

بۆ هەندێك خەڵك کە درەنگ لە خەو هەڵدەستن وەرزش لە بەیانیاندا گونجاو نییە. باشترین کات بۆ وەرزش کردنی ئەم جۆرە کەسانە، عەسران دوای تەواو بوونی کارەکانیانە.

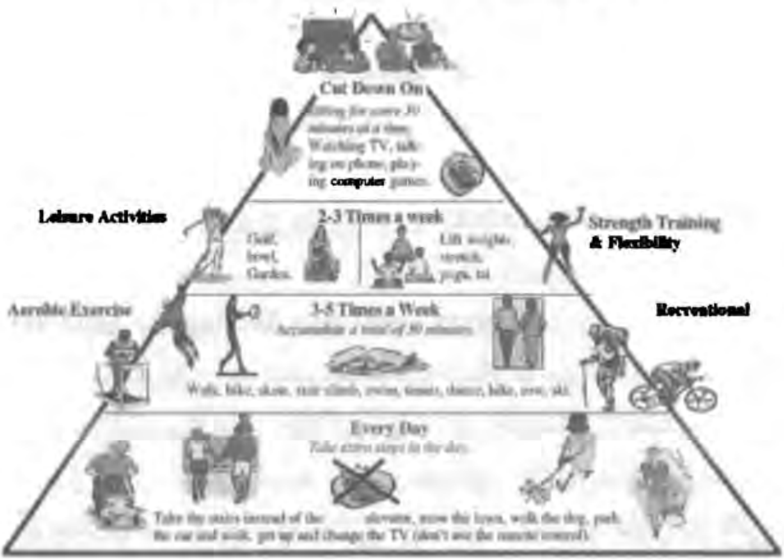
بۆ هەندێکی تر کاتی نیوەڕۆ باشترین کاتە بۆ ئەنجامدانی وەرزش، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ هاوکارەکانتان بن، بەڵام ئاگادارین کە ڕاهێنان

و وەرزش پێش خواردنی خۆراك ئەنجام بدەن نەك دوای خۆراك.
ئەنجامدانی وەرزش یەكسەر دوای خواردنی خۆراك دروست نییە، چونكە هاتوچۆ كردنی خوێن لە كۆئەندامی هەرسەوە بەرەو ماسولكەكان دەڕوات و هەرسكردنی خۆراك تووشی كێشە دەبێت. بۆ ئەنجامدانی وەرزش لانی كەم ٩٠ خولەك دوای خواردنی خۆراكی قورس دەبێت بوەستن.

باشترین جۆری چالاكی بۆ لەش چییە؟

ئێوە بۆ گەیشتن بە تەندروستیەكی تەواو ناچار بە ئەنجامدانی وەرزشە قورسەكان و چالاكی زیاد لە پێویستی جەستە نییە. ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە تەندروستیەكی باش، ئیش و كاری گونجاو وەك: ئیشی باخ، بە پێ ڕۆیشتن و ئیش و كاری تر لانی كەم بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بخەنە سەر ئیش و كاری ڕۆژانەتان. گرنگ ئەوەیە كە ئەو ئیش و كارەی كە پێتان خۆشە هەڵبژێرن و بەردەوام بن لە ئەنجامدانی.

PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID



سوودەکانی چالاکی جەستەیی

سوودەکانی چالاکی جەستەیی ڕێك و پێك بۆ تەندروستی زۆرن. لانی کەم ٣٠ خولەك چالاکی جەستەیی ناوەند، وەك بە پێ ڕۆیشتنی خێرا، بۆ بەدەستهێنانی زۆربەی ئەم کاریگەریانە بەسە. ئەگەرچی بەزیادبوونی ئاستی چالاکی، سوودەکانیشی زیاتر دەبێت.

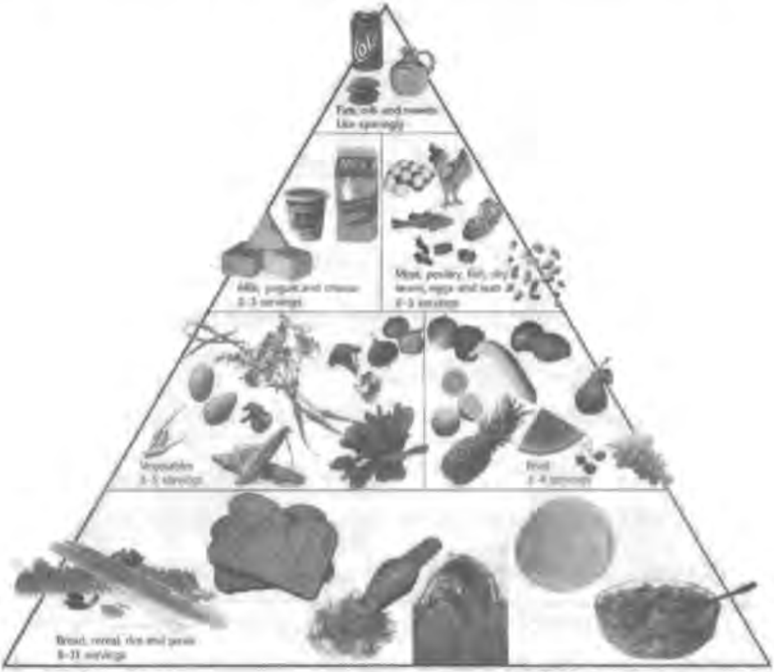
چالاکی جەستەیی ڕێك و پێك:

- مەترسی مردن پێش باڵغ بوون کەم دەکاتەوە.
- مەترسی مردن بە هۆی نەخوشیەکانی دڵ یان جەڵدەی مێشك کەم دەکاتەوە کە یەك لەسەر سێی تەواوی مردنەکان لەم ڕێگەیەوەیە.
- مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ یان شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکان تاوەکو

٥٠٪ کەم دەکاتەوە.

- مەترسی توشبوون بە شەکرە (دیابتی جۆری ٢) بۆ ٥٠٪ کەم دەکاتەوە.
- هاوکاری مرۆڤ دەکات تاوەکو لە حاڵەتی توشبوون بە فشار خوێنی بەرز کە یەك لەسەر پێنجی دانیشتوانی جیهان گیرۆدەی بوون کەم بکاتەوە.
- مەترسی دروستبوونی ئازارەکانی پشت کەم دەکاتەوە.
- دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی تەندروستی ڕۆحی و دەرونی، هەروەها کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی و هەستکردن بە تەنیایی.
- هاوکاری مرۆڤ دەکات واز لە عادەت و خووە خراپەکانی وەك بەکارهێنانی جگەرە، کحول و ماددە هۆشبەرەکان و سیستەمی خۆراکی خراپ بهێنێت بەتایبەت لە ناو منداڵان و لاواندا.
- هاوکاری هاوسەنگی کێشی لەش دەکات و مەترسی قەڵەوی بۆ ٥٠٪ بە نیسبەت کەسانی بێ جووڵە کەم دەکاتەوە.
- هاوکار دەبێت تاوەکو ئێسقانەکان و ماسولکەکان و جومگەکانی لەشمان تەندروست بن و کەسانێك کە توانای جەستەییان لاوازە لە ڕووی هێزەوە دەپارێزێت.
- هاوکار دەبێت لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی وەك ئازاری پشت و ئەژنۆ.

هەموان دەزانین کە چالاکی جەستەیی وەك بە پێ ڕۆیشتن، پاسکیلسواری و یارییە جیاوازەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە هەستێکی باشتان هەبێت بەڵام چالاکی و جموجوڵی ڕێك و پێك و دارڕێژراو لەسەر بەرنامە کاریگەری زیاتری هەیە لە هەموو ڕوویەکەوە لە سەر کۆمەڵگە.



هەرەمی خۆراکی

هەرەمی خۆراکی: ئەم هەرەمە مادده خۆراکییەکان دابەش دەکات بۆ شەش گروپ. مرۆڤ بۆ تەندروستی دەبێت لەم گروپە خۆراکیانە بە پێی پێویستی لەشی بەکاربهێنێت کە ئێمە لێرەدا گروپە خۆراکیەکان و بڕی بەکارهێنانی هەر گروپێك بۆ تاکێك لە رۆژێکدا دەخەینە ڕوو.

تێبینی گرنگ:

- لەم هەرەمەدا، هیچ گروپێکی خۆراکی گرنگتر نییە لە گروپەکانی تر.
- خۆراکەکانی هەر گروپێك جێگای گروپێکی تری خۆراك ناگرێتەوە.

• مرۆڤ بۆ پارستنی تەندروستی پێویستی بەهەموو گروپەكانە.
• لەم گروپەدا هەر ٦ گروپە خۆراكیەكە پێناسە كراوە.

گروپە خۆراكیەكان

١- گروپی نان، برنج، دانەوێڵە: ٦ - ١١ ژەم لە ڕۆژدا
٢- گروپی سەوزییەكان: ٣ - ٥ ژەم لە ڕۆژدا
٣- گروپی میوەكان: ٣ - ٥ ژەم لە ڕۆژدا
٤- گروپی گۆشت، ماسی، هێلكە، لۆبیای وشك: ٢ - ٣ ژەم لە ڕۆژدا
٥- گروپی شیر، ماست، پەنیر: ٢ - ٣ ژەم لە ڕۆژدا
٦- چەوری و ڕۆن: زۆر بە كەمی و لەگەڵ خۆراكە بنەڕەتیەكان

لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا كە بڕی بەكارهێنانی گروپە خۆراكییەكان لە ڕۆژادا بە (ژەم) نوسراوە مەبەست لە ژەم ئەوەیە كە بۆ نموونە واباشترە كەسێك ڕۆژانە ٤ - ٥ جار میوە بخوات و مەبەست لە بڕی میوە لە هەر ژەمێكدا لە خوارەوە شی دەكەینەوە:



١- گروپی نان، برنج، دانەوێڵە: ١ لەت (بەقەدەر ناولەپی دەست) ٣٠٠ گرام برنج یان دانەوێڵە.

٢- گروپی سەوزییەكان: ٠/٥ كوپ سەوزی كوڵاو یان ورد كراو، ١ كوپ سەوزەی گەڵا پان.

٣- گروپـــی مـــیوەكان: نزیكەی ٢٠٠ گرام میوە بە قاژ، سێ لەسەر چوار كوپ ئاوی میوە.

٤- گروپی گۆشت، ماسی، هێلکە، لۆبیای وشك: ٩٠ گرام گۆشتی کوڵاو، ماسی، مریشك - ٠/٥ کوپ لۆبیای وشك، ١ هێڵکە.
٥- گروپی شیر، ماست، پەنیر: ١ کوپ شیر یان ماست، ٤٠ گرام پەنیری سروشتی ٦٠ گرام پەنیری ئامادە کراو.
٦- چەوری و ڕۆن: زۆر بەکەمی بەپێی پێویست.

چۆن دەست بە ئەنجامدانی ڕاهێنان بکەین؟

هیچ هۆیەکی باوەڕپێکراو نییە بۆ ئەنجام نەدانی ڕاهێنان و جووڵە. تەنها لەبیرتان بێت لەسەرخۆ و هەروەها بە سیستەمی خۆراکی دەست پێبکەن و ئامانجێکی عاقڵانە بۆ خۆتان دیاری بکەن. ئەگەر نەخۆشییەکتان هەیە لە پێشدا لەگەڵ پزیشك وتووێژ بکەن. گۆڕانکارییەکی بچوك لە پرۆگرامی ڕۆژانەتان ئەنجام بدەن تاوەکو چالاکی زیاترتان هەبێت! لە کاتی ڕۆیشتن بۆ سەر ئیش و کاری ڕۆژانەتان تەکسی و پاس بەکار مەهێنن و بە پێ بڕۆن.



بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك وابکەن کە لەشتان بجووڵێت و لەبیرتان بێت بە پێ ڕۆیشتن و پیاسەکردن دەبێتە هۆی گەیشتن بە تەندروستییەکی باش.
بە ٥ خولەك لە ڕۆژدا دەست پێبکەن و پاش یەك دوو هەفتە ماوەکە بگەیەننە ١٥ خولەك. پاشان دوو هەفتە جارێك ٥ خولەکی تر بخەنە سەر ئەم ماوەی پێشوو.

چەند ماوە دەخایەنێت تاوەکو لە ڕوی جەستەیی جێگیر بین؟

تایبەتە بەو ڕاهێنانەی کە ئەنجامی دەدەن. ئەگەر هەوڵدەدەن کێشی لەشتان دابەزێنن ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کە لانی کەم ٣٠ بۆ ٤٥ خولەك و ٥ جار لە هەفتەدا ڕاهێنان ئەنجام بدەن. ئەگەر دەتانەوێت کێشی لەشتان جێگیر بێت و لە یەك ئاستدا بمێنێتەوە و لە سوودەکانی ئەندامی گونجاو کەڵك وەرگرن ئامۆژگاریتان دەکەین کە ڕۆژانە لانی کەم ٣٠ خولەك ڕاهێنان ئەنجام بدەن.
ئەگەر ٣٠ خولەك یان کاتژمێرێکی تەواو کاتتان نییە ماوەیەکی کەمتر تەرخان بکەن بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان. تەنانەت ئەنجامدانی هەندێك ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی زۆر باشترە لە ئەنجام نەدانی.

بۆچی کچانی لاو لە وانەی بیرکاریدا لە کوڕان لاوازترن؟

کەمی ئاسن لە لەش کە هۆکارەکەی زیاتر سوڕی مانگانەیە هۆکارێکە بۆ ئەوەی کچان لە وانەی بیرکاری نمرەیان لە کوڕان کەمتر بێت. بۆیە دایك و باوك دەبێت سیستەمێکی خۆراکی گونجاو بۆ کچان (کوڕانیان) ئامادە بکەن. سیستەمێك کە لانی کەم ٥ جار لە ڕۆژدا میوە و سەوزەکان و سێ پەرداخ یان ٢٥٠ سی سی شیری لە خۆ گرتبێت.



بۆ ئەوەی لاو خۆراكێكی جێگیری هەبێت دەبێت گرنگی بە چ لایەنێك بدرێت؟



١- كارەكان ئاسان بكەنەوە: ماددە خۆراكیەكان وەك میوە بە شێوەیەكەی جیاواز لەت بكەن و بەجوانی ببڕن و پێشكەشی منداڵەكەتانی بكەن. دەبێ پەنیر و ماست و كەرە و شیر هەموو كات لەبەر دەستی منداڵدا بێت.



٢- خۆتان بەدوور بگرن لە خواردنەوەی ماددە گازییەكان و مەهێڵن لە ماڵدا هەبێت.

٣- كچان زیاتر بانگ بكەن بۆ ژووری چێشتلێنان و ئەركی كرینی هەندێك لە ماددە خۆراكیەكان و سەوزەكانیان پێ بسپێرن یان لە ماڵدا لە كاتی چێشت لێناندا ڕایان بهێنن كە بۆ ماوەیەك لەگەڵتان بن. بۆ ئەوەی فێربن لە چۆنییەتی لێنان و هەڵبژاردنی خۆراكی باش و گونجاو.

٤- ئەگەر لە ماڵدا خۆراك دەخۆن دەبێت پڕبێت لە پرۆتین و ڤیتامینەكان، ئەگەر لە دەرەوە خۆراك دەخۆن كچەكەتان هان بدەن لە هەڵبژاردنی خۆراكێكی گونجاو وەك زەڵاتە و ئەو خۆراكەی كە بە سەوزییەكان ئامادە دەبێت.

٥- كچان دەبێت چالاكی وەرزشییان هەبێت، هەموو كات هانیان بدەن بۆ ئەوەی ئەو وەرزشەی كە پێیان خۆشە ئەنجامی بدەن و



داهێنان بكەن لە ئەنجامدانی چالاكی و جموجوڵی وەرزشی بۆ ئەوەی بێزار نەبن.

٦- ئەنجامدانی وەرزش بكەنە دەستورێك لە ماڵدا. چالاكییەكی وەرزشی هەڵبژێرن كە هەمووتان بەیەكەوە بتوانن ئەنجامی بدەن و چێژی لێ وەرگرن.

٧- هەموو كات هانیان بدەن بۆ پیاسەكردن داوایان لێ بكەن كە زیاتر بە پێ بڕۆن و پیاسە بكەن.

بە هەموو لایەنەكانەوە وەرزش و چالاكی كاریگەری هەیە لەسەر گەشەی تەواوی لەش و گەشەی مێشك و جووڵەی (ماسولكەكان و ئێسقانەكان). هەرچی پەیوەندی مێشك و جووڵە زیاتر و فراوانتر بێت، جووڵە دژوارەكان بە ئاسانی ئەنجام دەدرێن و ئامانجەكەیان دەپێكرێت. كاریگەری وەرزش لەسەر گەشە و ئامادەیی جەستەیی و هەروەها شادبوونی كچانی قوتابی زۆرترە. ئەو كچانەی كە وەرزش ئەنجام دەدەن لەشێكی و نەرم و چالاكیان هەیە. دەبێت ئاگادار بین كە گرنگی وەرزش تەنها تایبەت نییە بۆ تەمەنی



منداڵی و گەنجی.
ئەنجامدانی وەرزش لە کەسە بەتەمەنەکاندا بۆ بەرگری کردن لە پووکانەوەی ئێسقان، زیاد بوونی کێش، نارەحەتیەکانی دڵ و هەناو، هەروەها بۆ پڕکردنەوەی کاتی بەتاڵی و بەرگری لە توشبوون بە خەمۆکی و دەروون پەشێویيە.
باشتر وایە هەندێك باسی گەشە بکەین لە قۆناغی منداڵی و گەنجی (لاو، تازەپێگەیشتو). گەشە لە قۆناغی منداڵی لەژێر کاریگەری فاکتەرە جۆراوجۆرەکانی وەك، هۆرمۆنی گەشە و فاکتەرەکانی گەشە، لە هەمان کاتدا هۆرمۆنەکانی تر و جۆری خۆراك کاریگەریان هەیە لەسەر گەشە. گەشە و بەژن و باڵا لەگەڵ گەشەی ئێسقانە درێژەکانە. گەشەی باڵا لە کچاندا لەتەمەنی ١٦ بۆ ١٧ ساڵی و لە کوڕاندا لە تەمەنی ١٨ ساڵی کۆتایی دێت. بەلام لەم تەمەنە بە دواوە گەشەی بالا بە شێوەیەکی زۆر کەم ئەنجام دەدرێت کە تایبەتە بە درێژ بوونی بڕبڕەی پشت. بەڵام ئەگەر چالاکی جەستەیی ئەنجام نەدرێت گەشەی ئێسقانەکان کەم

دەبێتەوە. لەكاتی ئەنجامدانی وەرزش بڕی میتابولیسم (بەكارهێنان و بەرهەمهێنان) زیاد دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ژمارەی هەناسەدان و لێدانی دڵ لە خولەكێكدا و زیاد بوونی مەودای هەوا و مەودای لێدان. بەوەی كە قوتابیان ڕۆژانە چەند كاتژمێرێك لە پۆلەكانی خوێندن لەسەر كورسی دادەنیشن تەنانەت ئەگەر جۆری دانیشتن گونجاو بێت و كورسیەكانیش لەسەر شێوازێكی ستاندارد و پێشكەوتوو دروست كرابێت قوتابی هەست بە ماندوبوونی فیزیكی (جەستەیی) دەكات بەڵام ئەگەر جۆری دانیشتن گونجاو نەبێت و ئەو مێز و كورسیەش كە قوتابی چەند كاتژمێرێك لەسەری دادەنیشێت ستاندارد نەبێت دواتر بە تێپەڕبوونی كات دەبێتە هۆی گۆڕانكاری جەستەیی و ناڕێكی جەستە و دروست بوونی وێنەی C لە بڕبڕەی پشتدا. قوتابیانی كوڕ زۆربەی كات ئەم وێنەی C یە (ناڕێكی پشت) بە یاریكردن (زیاتر تۆپی پێ) و چالاكی و جموجوڵی جۆراجۆر چارەسەر دەكەن بەڵام قوتابیانی كچ بە هۆی داب و نەریتی كۆمەڵایەتی كەمتر بواریان بۆ دەرەخسێت بۆیە پێویستە لە قوتابخانەدا هۆشیاری بدرێتە قوتابیان بە تایبەت قوتابیانی كچ، لە ماڵەوەیش دەبێت دایك و باوك ڕۆڵی خۆیان ببینن بە ئەنجامدانی چالاكی و جموجۆلی ڕۆژانە و داهێنانی جیاواز (كە دەبێتە هۆی نەبێزران لە وەرزش) و ئەنجامدانی بە بەردەوامی.



کاریگەری ئسپرین لەسەر دڵی ئافرەتان

بە پێی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان ئسپرین تا ئاستێکی زۆر بەرگری لە مردنی ئافرەتانی زوو پیر بووی توشبوو بە نەخۆشیەکانی دڵ (CVD) دەکات. ئافرەتانی توشبوو بە نەخۆشی دڵ و هەناو دەبێ ئەم دەرمانە بەکار بهێنن تەنها مەگەر پزیشك ڕێگر بێت لە بەکارهێنانی بە هۆی حەساسیەتی زۆر.



ئــــاو

دوو لەسەر سێی کێشی لەش لە ئاو پێك دێت و بێ کالەرییە (گەرمۆکە). پێویسترین ماددەیە بۆ لەشی مرۆڤ و بەکارهێنانی هیچ کاریگەری نییە لەسەر قەڵەوی. ئاو تەنها ماددەیەکە کە لە تەواوی سیستەمەکانی خۆراکدا بڕی بەکارهێنانی دیاری نەکراوە. ئاو بۆ تەواوی ئەندامەکانی لەش بەسوودە وەك، گورچیلە، کۆئەندامی هەرس، هەروەها بەرگری لەسەر هەڵدانی بەردی گورچیلە دەکات. بڕی بەکارهێنانی ئاو دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێکی جیاواز وەك پلەی گەرمی ئەو ناوچەیە و پێکهاتەی ماددە خۆراکیەکان و چالاکی ماسولکەکان. لە هەر شوێنێکدا بەکارهێنانی وزە زیاتر بوو خواردنەوەی ئاویش زیاتر دەبێت.

هەندێك خەڵك بە هەڵە وا بیردەکەنەوە کە ئاو دەبێتە هۆی قەڵەوی لە کاتێکدا کە ئاو کالەری (گەرمۆکە) نییە و دەبێتە هۆی دەرچوونی ژەهرەکان لە ناو لەش. بۆیە بەکارهێنانی ئاو هاوکات لەگەڵ خواردن باش نییە و هیچ کات لە کاتی خۆراك خواردن ئاو مەخۆنەوە.



خواردنەوەی دوو پەرداخ ئاو لە بەیانیاندا پێش نان دوو پەرداخ پێش نیوەڕۆ زۆر بەسوودە چونکە دەبێتە هۆی پڕکردنەوەی سك و مەیل بۆ خواردنی خۆراکی زۆر ناهێڵێت.

بە پێ ڕۆیشتن (هرولە)

بە پێ رۆیشتن (هرولە) باشترین جۆری ڕاهێنانە بۆ گەیشتن بە ئامادەیی گشتی و دەبێتە هۆی چارەسەری سیستەمی دڵ و هەناو و کارپێکردنی ماسولکەکان. بە پێ ڕویشتن بۆ بەتەمەنەکان گونجاوترین ڕاهێنانە و پاڵەپەستۆی خوێن کەم دەکاتەوە و یارمەتی هەرس کردنی خۆراك دەدات و دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی میتابولیسم (بەکارهێنان و بەرهەمهێنان). بە پێ ڕۆیشتن بۆ پاراستنی تەندروستی، سوڕانی خوێن، کەمکردنەوەی قەبزی و کەمکردنەوەی چەوری خوێن زۆر بەسوودە بۆیە ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کە لە هەفتەدا ٣ بۆ ٤ جار لەسەر شوێنی تەخت و ساف پیاسە بکەن و بەسەر پلەکانەدا سەرمەکەون. ئێوە دەتوانن لە ١٥ خولەکەوە بۆ ١ کاتژمێر بە پێی توانا پیاسە بکەن.







لەکاتی ئەنجامدانی وەرزش ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

- پێش ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی بە بەکارهێنانی جووڵەکانی لەسەرخۆ لەشتان گەرم بکەن و دوای ئەنجامدانی وەرزش لەشتان سارد بکەنەوە بیگەڕێننەوە حاڵەتی سەرەتا.
- دوای ئەنجامدانی وەرزش نابێت ئاوی زۆر سارد بخۆنەوە و هەوای سارد بەر جەستەتان بکەوێت.
- دوابەدوای خواردنی خۆراك وەرزش مەکەن.



چەند ئامۆژگارییەك بۆ هەڵبژاردنی جل و بەرگی وەرزشی



- نابێت جل و بەرگی وەرزشی تەسك یان پان بێت بۆ ئەوەی ڕێگر نەبێت لە ئەنجامدانی جووڵە و چالاکییەکان. هەروەها نابێت لە بەشەکانی مەچەکی دەست و قولە پێ دا ماددەی لاستیکی بەکار بهێنن چونکە ڕێگر دەبێت لە هاتوچۆکردنی ئاسایی خوێن.
- ڕەنگی جل و بەرگ کاریگەری هەیە لەسەر ڕۆح و دەروونی تاکەکانی کۆمەڵگە. بۆیە هەموو کات ڕەنگێکی شاد هەڵبژێرن بۆ ئەوەی هەردەم دڵخۆش بن.
- شۆردنی جل و بەرگ دوای ئەنجامدانی وەرزش لەبیر مەکەن چونکە کەم تەرخەمی لە شۆردنی جل و بەرگ بەتایبەت لەو چالاکییانەی کە بە کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت و جل و بەرگی کەسانی

تر بەکار مەهێنن چونکە هۆکارە بۆ گواستنەوەی میکرۆب و نەخۆشیەکان.

- وەرزشەوان دەبێ خاولی، پەرداخ و جل و بەرگی تایبەت بە خۆی هەبێت.

- لە کاتی نەخۆشی تا کاتی چاك بوونەوەی تەواو دەبێ بەشداری چالاکی نەکەن.

- لە کاتی پێکان بە تایبەت پێکانی سەر یان بڕبڕەی پشت، دەبێ چالاکییەکە بوەستێنن.

- جۆر و ماددەی جل و بەرگ دەبێت وابێت کە کەسەکە بپارێزێت لە سەرما و گەرما بۆیە خۆتان بپارێزن لە بەکارهێنانی جل و بەرگی لایلۆن هەروەها ڕێگر دەبێت بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی لەش.

- لەشی وەرزشەوان دەبێ لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان خاوێن بێت بۆ ئەوەی کرداری هەناسەدانی پێست و عارەق بە ئاسانی ئەنجام بدرێت.



چەند ئامۆژگارییەك بۆ هەڵبژاردنی پێڵاوی وەرزشی



ـ کێشی گونجاوی پێڵاو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر توانای تاکە کەس.

ـ جۆر و ماددەی پێڵاو دەبێ لاستیکی و نەرم بێت.

ـ پێڵاو دەبێ جۆرێك بێت کە بە لە پێکردنی گۆرەوی بە تەواوی پێ بگرێتەوە و شوێنێکی بەتاڵ لە پێڵاودا نەمێنێت و بەرز و نزمی سروشتی پێ بپارێزێت.

ـ پێڵاو دەبێ جۆرێك بێت کە پێ لە خلیسکان و سوڕان لە ناوچەی پەنجەکان بپارێزێت.

گۆرەوی: گۆرەوی وەرزشی نابێت ماددەی لایلۆنی تیابێت هەروەها دەبێ ناوچەی قولەپێ و بەشێك لە سەرەوەی پێ بپارێزێت. نابێت سەرەوەی گۆرەوی کە تا ناوچەی قولەپێ دەبەسترێ لاستیکەکەی توند بێت چونکە ڕێگری دەکات لە هاتووچۆ کردنی خوێن بە ئاسانی. دوای ئەنجامدانی هەر چالاکی و وەرزشێك گۆرەویەکەتان بشۆن بۆ ڕێگرتن لە گەشەی میکرۆبەکان.

دەستپێکردنی جووڵە وەرزشیەکان

بە پێی شیکردنەوەکان لەبارەی وەرزش و جۆری خۆراك، باسی جووڵە کاریگەرەکان بۆ گەیشتن بە ئەندامی گونجاوو تایبەت بۆ کەسانێك دەکەین کە حەز دەکەن لە ماڵدا چالاکی ئەنجام بدەن و تەندروستی جەستەیی و ڕۆحی خۆیان بپارێزن. هەوڵ ئەدەین جووڵەکان بە ئاسانی نمایش بکەین کە کاریگەر بن بۆ پرۆگرامی گەیشتن بە ئەندامی گونجاو.

ئەم پرۆگرامە بە بێ هیچ خەرجیەك دەخرێتە بەردەستان و پێویست بە کەرەستەی تایبەت یان شوێنێکی بەربڵاو ناکات تەنها ٣٠ بۆ ٤٥ خولەك لە کاتتانی بۆ تەرخان بکەن. هیوادارم ڕۆژانە بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بگەنە ئەو ئاستەی کە خۆتان پێتان خۆشە.

ئەم ڕاهێنانە لە سەرەتا بە ژمارەی کەم و ئاسانەوە ئەنجام بدەن و بە تێپەڕینی کات و بەردەوامبوون ژمارەیان زیاتر بکەن. کاتێك بە ئاسانی ئەنجامدران و ئاستی جەستەیی بەرز بوویەوە دەتوانن لە کاتی ئەنجامدانیدا دەمبڵی ٠/٥ تا ١ کیلۆیی بەکار بهێنن. ئەم ڕاهێنانە بۆ هەموو ماسولکەکانی لەش بەسوودە و کاریگەری هەیە لەسەر دروستبوون و شێوەی جەستە. ئێوە دەتوانن ڕۆژانە بە ئاسانی بەردەوام بن لە ڕاهێنان و ئاستتان بەرەو پێش ببەن. ئەوە لەبیر مەکەن کە ئەنجامدانی چالاکی و جموجوڵی ڕۆژانە جگە لە پاراستنی تەندروستی جەستە ڕۆحیش دەپارێزێت.

ئەم پرۆگرامە یارمەتی ئەم لایەنانەی خوارەوە دەدات:

- بەرزکرنەوەی هێزی ماسولکەکان

- خێراکردنی خاوو بوونەوە (المرونە) ی ماسولکەکان
- بەرزکردنەوەی توانای دڵ

ئەو کەسانەی کە هەست دەکەن دڵیان تەندروست نییە پێش دەستپێکردن و ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە دەبێت سەردانی پزیشك بکەن چونکە دڵی کەسێکی نەخۆش لە کاتی وەرزش و چالاکییەکی قورس و زیاد لە توانا زیاتر ماندوو و نارەحەت دەبێت. ئەگەر لەشی ئێوە ڕاهاتووە بە ئەنجامدانی چالاکی و وەرزشی کەم خۆتان بپارێزن لە وەرزش و چالاکی قورس چونکە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نارەحەتی و مەترسی بۆ سەر جەستە.

هەر پرۆگرام و چالاکییەك قۆناغ بە قۆناغ و لە سەرەتادا بە ئاستێکی کەم ئەنجام بدەن، پاشان کە لەشتان ئامادە بوو قۆناغ بە قۆناغ قورستری بکەن. ڕاهێنانەکان ڕۆژ نا ڕۆژێك ئەنجام بدەن، پێویستتان بە کەرەستە و شوێنی تایبەت نییە هەروەها ماوەی ئەنجامدانی زۆر نییە تەنها ٣٠ بۆ ٤٥ خولەکە. ئاگادار بن هیچ قۆناغێك لە قۆناغەکان بەجێ مەهێڵن و ئەگەر بە هەر هۆیەك دواکەوتن لە ئەنجامدانی ئەم پرۆگرامە بۆ دوو هەفتە ئەوا لە سەرەتاوە ڕاهێنانەکان بە ژمارەی کەمەوە دەست پێبکەن.

ئەگەر لە بەیانیاندا ڕاهێنان ئەنجام بدەن دەبێن ١ کاتژمێر بە سەر خواردنی نانی بەیانیدا تێپەڕ بووبێت و ئەگەر دوای نیوەڕۆ ڕاهێنان ئەنجام بدەن دەبێ خۆتان بپارێزن لە خواردنی خۆراکی قورس و دوای پێپەڕینی ٢ بۆ ٣ کاتژمێر ڕاهێنان ئەنجام بدەن.

پێش دەستپێکردن، جووڵەی ڕاکێشان ئەنجام بدەن چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە توانای لەش لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش باشتر بێت و جووڵەکان ئاسانتر ئەنجام بدرێت.

لەم پرۆگرامەدا ئەم دوو خاڵە ڕەچاو بکەن چونکە لە هەموو

جووڵەکاندا دووبارە دەبێتەوە:

* تەواوی جووڵەکان لە حاڵەتی ڕاوەستاندا ئەنجام دەدرێت و پێ بەقەدەر پانایی شان دەکرێتەوە.

* ڕاوەستان لەسەر هەر جووڵەیەك ٤ بۆ ٦ چرکە دەبێت.

١- دەستەکان بەرز بکەنەوە و بڕۆنە سەر پەنجەکانی پێ و بە هێواشی بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو (ڕاوەستان). ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن. وێنەی ١-١

٢- دەست لەسەر ناوقەد دابنێن و بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ بڕۆن. وێنەی ٢-١

٣- پێیەك نوشتاوە و پێیەکەی دیکە ڕاکێشراو بێت ئەم جووڵەیە بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ ئەنجام بدەن. وێنەی ٣-١

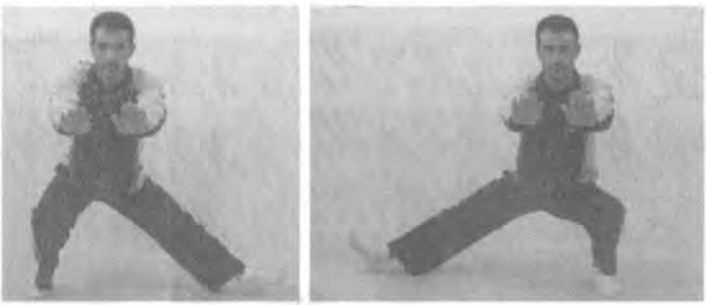
٤ـ نوکی پەنجەی پێی ڕاست و چەپ بە ئاڕاستەی پێشەوە ڕاکێشن. وێنەی ٤-١



وێنەی (١-١)



وێنەی (٢-١)



وێنەی (٣-١)

٥- پەنجەكانی دەست لەسەر شانەكان دابنێن و ئانیشكی ڕاست پاشان چەپ بە ئاڕاستەی سەرەوە و خوارەوە ببەن. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن. وێنەی ٥ـ١

دوای ئەنجامدانی ئەم جووڵانە بۆ ماوەی ١٢ خولەك لە حاڵەتی ڕاوەستاندا پێی ڕاست و چەپ بۆ پێشەوە ببەن یان لە ماڵدا هاتووچۆ بكەن.

لەم کاتەدا هەست دەکەن کە لەشتان گەرم بووە و سوڕانی خوێن لە لەشتان زیاتر دەبێت.

تێبینی:

هیچ کات بە بێ ئەنجامدانی جووڵەکانی ڕاکێشان یان گەرم کردنی لەش چالاکی وەرزشی ئەنجام مەدەن. چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خێرا ماندوو ببن، توانای ماسولکەکان کەمتر دەبێت و ئەگەری قورسی لەش (جەمام بوون) زیاتر دەبێت. تەنانەت دوای ئەنجامدانی ڕاهێنان بۆ گەڕانەوەی لەش بۆ باری ئاسایی دەبێت جووڵەکانی ڕاکێشان ئەنجام بدەن. بۆ تێگەیشتنی زیاتر سەرنج بدەنە ئەم بەشانەی خوارەوە کە لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشدا دەبێت ڕەچاوی بکەن:



وێنەی (٤-١)



وێنەی (٥-١)

گەرم کردن بۆ گەیشتن بەم ئامانجانەیە:

١ـ ئامادەی جەستەیی

٢ـ ڕێگری لە پێکان

٣ـ ئامادەیی مێشك و دەروون

جۆرەکانی گەرم کردن:

۱ـ گەرم کردنی گشتی :

ئەو جوولانەن کە بەتەواوەتی و بە شێوەیەکی گشتی لەش گەرم دەکەن و لە هەموو بەشەکانی وەرزش ئەنجام دەدرێت و تایبەت نییە بە بەشێك.

۲ـ گەرم کردنی تایبەت :

دووبارە کردنەوەی فەن و شارەزاییەکە کە وەرزشەوان لە ڕاهێنان یان پێشبرکێدا ئەنجامی دەدات. بۆ نموونە لە بالەدا یاریزان دوای گەرم کردنی گشتی چەند جوولەی پاس ئەنجام دەدات یان لێدانی کەپسە جێبەجێ دەکات.

گەرم کردنی گشتی سێ قۆناغە:

۱ـ بە پێ ڕۆیشتن و ڕاکردنی لەسەرخۆ

۲ـ ڕاهێنانی گشتی یان سوئدی

۳ـ ڕاکێشانی ماسولکەکان

ئامانجی لە گەرم کردنی لەش و جوولە وەرزشیەکان پێش ئەنجامدانی وەرزش چییە؟

- ئامانج لە گەرم کردن زیادبوونی گەرمای لەش و ماسولکەکانە.
- زیادبوونی کارایی لەشە.
- کەمکردنەوەی ئەگەری پێکان لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش.
- زیادبوونی سوڕانی خوێن و بڕی وەرگرتنی ئۆکسجین.

ئامانج لە سارد کردنەوەی لەش دوای ئەنجامدانی وەرزش چییە؟

ساردکردنەوەی لەش دوای ئەنجامدانی ڕاهێنان بەقەدەر گەرم کردنی لەش گرنگە چونکە:

- گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی لەش (پشوو) خێراتر ئەنجام دەدرێت.
- دەبێتە هۆی ئەوەی ئۆکسجینی زیاتر بگاتە لەش و لە ئەنجامدا ماندوو بوون کەم دەبێتەوە.
- بە هەستێکی باشتر چالاکی ڕۆژانە ئەنجام دەدەن.
- ماوەی گونجاوی سارد کردنەوەی لەش ٥ بۆ ١٠ خولەکە.

نموونە پرۆگرامێکی سارد کردنەوەی لەش کە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ئەسید لاکتیك کۆنەبێتەوە..:

١- ڕاکێشان ٢ بۆ ٣ خولەك

٢- ڕاکردنی لەسەرخۆ (لەگەڵ هەناسەدانی قوڵ) ٣٠ چرکە بۆ ١ خولەك

٣- بە پێ ڕۆیشتنی لەسەرخۆ (لەگەڵ ڕاهێنانی گشتی بەتایبەت ئەو جوولانەی کە یارمەتی کردنەوەی سنگ دەدەن) ٣ بۆ ٥ خولەك

سەرنجدان (تركيز) لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش

بە واتاى ئەوەى كە مێشك سەرنج (تركيز) بخاتە سەر ئەو شوێنەى كە جوولەى پێ دەكەن. لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش زۆر گرنگە كە مێشكتان تايبەت بكەن بە سەرنج دان لەسەر ئەو ماسولكەى كە دەتانەوێت بيجوولێنن. بەم شێوەيە ئەگەر چەورى لە ڕاندا كۆبێتەوە ئێمە دەبێت لە كاتى ئەنجامدانى ڕاهێنان و جوولەكانى بچوك كردنى ڕان بير لەوە بكەينەوە كە بە ئەنجامدانى ئەم جوولانە چەورييەكانى ڕان كەم بكەينەوە. بۆيە هيچ كات لە ماوەى ئەنجامدانى وەرزش و جوولەكانى ڕاكێشان لەگەڵ يەك قسە مەكەن.

هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش

هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە لە وەرزشدا زۆر گرنگە. ئەگەر لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش يان جوولەكان بە پچڕ پچڕى هەناسە وەرگرن و هەناسە بدەنەوە، ناتوانن بە شادبوون و وزەوە وەرزش يان ئەو جوولەيە ئەنجام بدەن. ئەگەر لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش هەناسەتان سوار بێت (بەردەوام هەناسە بدەن) بەو شێوەيە هەناسەتان كەم دەبێتەوە و لەو چالاكييەى كە ئەنجامى دەدەن چێژ وەرناگرن و زۆر زوو هەست بە ماندوو بوون دەكەن. بۆيە لە كاتى ئەنجامدانى وەرزش هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەى قووڵ بەكار بهێنن. بەم شێوەيە هەست دەكەن كە چەند كاريگەرە و جوولەكان زۆر باشتر ئەنجام دەدەن.

ڕاهێنانی خۆڕاگری

توانای میتابولیسم (بەکارهێنان و بەرهەمهێنان) ی لەش بۆ دروست بوونی وزە بەرزدەکاتەوە و دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای ماسولکەکان.

ڕاهێنانی خۆڕاگری لەسەر بنەمای پاراستنی کەمتر و دووبارە بوونەوەی زیاتر پەیڕەو دەکات. توانای ماسولکە بۆ بەکارهێنانی زیاتر لە ئۆکسجین و لە ئەنجامدا خۆڕاگری بەرز دەکاتەوە. ئەو کەسانەی کە لە کۆکردنەوەی چەوری لە بەشە جیاوازەکانی لەش بێزارن دەتوانن جووڵەکانی خۆڕاگری بەکاربهێنن.

ڕاهێنانی کاریگەر بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی مل

ئەنجامدانی ئەم جووڵانە زۆر کاریگەرە بۆ کەسانێك کە زۆر کتێب دەخوێننەوە وەك قوتابیان، قوتابیانی زانکۆ، کەسانێك کە ئیش و کاری وەك خەیاتی، سەرتاشین، نوسین ئەنجام دەدەن.

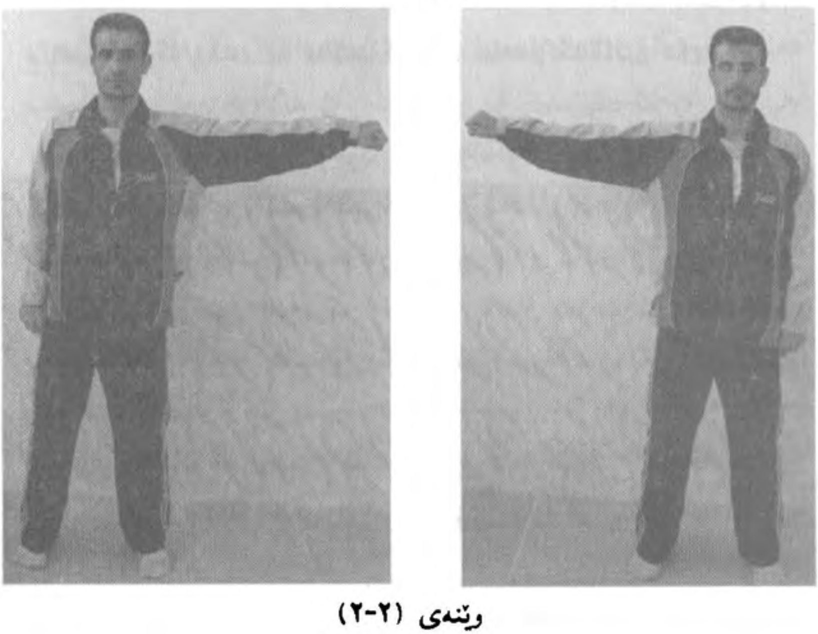
*لە حاڵەتی ڕاوەستان دەستەکان بۆ خوارەوە و شانەکان بەرزبکەنەوە و بۆ ماوەی ٣ بۆ ٥ چرکە ڕایگرن. پاشان بە هێواشی شانەکان بگەڕێننەوە بە باری ئاسایی خۆی. ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغ و هەر قۆناغێك ١٠ جار ئەنجام بدەن.

تێبینی: هێنانە خوارەوەی شانەکان زۆر بە هێواشی ئەنجام بدەن چونکە خێرا هێنانە خوارەوە دەبێتە هۆی ئازار و پێکان لە ملدا. وێنەی (١-٢)

* لە حاڵەتی ڕاوەستان دەستی ڕاست تا ئاستی شان بەرز دەکەینەوە



وێنەی (٢-١)



وێنەی (٢-٢)



وێنەی (٣-٢)

٣ بۆ ٥ چرکە ڕایدەگرین و بە هێواشی دەیگەڕێنینەوە شوێنی خۆی. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن و بە سێ قۆناغ دووبارەی بکەنەوە. پاش تەواو بوون جووڵەکە بە دەستی چەپ ئەنجام بدەن. وێنەی (٢-٢)

* لە حاڵەتی ڕاوەستان دەستی چەپ و ڕاست هاوکات لەگەڵ یەك تا ئاستی شان بەرز بکەنەوە و ٣ چرکە ڕایگرن و پاشان بە هێواشی بیهێننە خوارەوە. ئەم جووڵەیە ١٠ جار و بە سێ قۆناغ دوبارە بکەنەوە. وێنەی (٣-٢)

تێبینی: لە کۆتایی هەر قۆناغێکی ١٠ جاری، ٦ چرکە ڕاوەستن و پاشان قۆناغێکی تر دەست پێبکەن.

* بە ناولەپی دەست پەستان بخەنە سەر ناوچاوتان و هاوکات بە ناوچاویش پەستان بخەنە سەر دەستەکان. ٣ چرکە ڕاوەستن و دەستەکان بگەڕێننەوە باری ئاسایی خۆی. ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغ و ١٠ جار دووبارە بکەنەوە. وێنەی (٤-٢)

تێبینی: ئەم جووڵەیە بۆ کەسانێك کە ئارترۆزی[1] ملیان هەیە زۆر کاریگەر و بەسوودە.

تەنانەت ئەگەر کێشەی وەك ئارترۆزی مل یان ئازاری ناوچەی مل تان نییە ئەم جووڵەیە ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی ماسولکەکانی مل تان بەهێز بێت و هیچ کات تووشی کێشە نەبن.

---

(١)سورانی جومگە



وێنەی (٤-٢)

ڕاهێنانی خۆڕاگری کاریگەر بۆ بچوک کردنی پێشەوەی باڵ

ئەگەر چەوری لەسەر ماسولکەی باڵ کۆ بووەتەوە جووڵەکانی خوارەوە ئەنجام بدەن ئەم جووڵانە لەبەرامبەر ئاوێنەدا ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی شێوەی ڕاوەستانی لەشتان ببینن و هەڵەکان ڕاست بکەنەوە و لە ئاوێنەدا ماسولکەکە ببینن نەك سەرتان بۆ خوارەوە ببەن و سەیری بکەن.

لە حاڵەتی ڕاوەستان پێ بەقەدەر پانایی شان دەکرێتەوە. هیچ کات پێتان جووت مەکەن. پەنجەکانی دەست بە نوقاوی (بە شێوەی بۆکس) لە تەنیشت لەشدا ڕاگرن سەرەتا بە دەستی ڕاست جووڵەکە ئەنجام بدەن و لە ئانیشکەوە دەست بنوشتێننەوە و بە ئاڕاستەی شان بەرزی بکەنەوە و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو و بە دەستی چەپ جووڵەکە ئەنجام بدەن.

ئەو هەڵانەی كە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:
- زیاد نوشتانەوەی دەست بە ئاڕاستەی شان لە كاتی بەرزكردنەوەی دەست.
- ڕاست ڕاگرتنی دەست كاتێك دەست دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی پێشووی خۆی.
تێبینی: ڕاست كردنەوەی دەست كاتێك ئەنجام دەدرێت كە دەست بە تەواوەتی ڕاكێشراو و لە جووڵەدا بێت. بۆیە هەمووكات لە كاتی ئەنجامدانی جووڵە كاتێك دەست بە ئاڕاستەی خوارەوە دەجووڵێت دەبێت هەندێك بە نوشتاوەیی بمێنێتەوە. كاتێكیش كە دەست بە ئاڕاستەی شان بەرز دەكرێتەوە (١٥سم) ی بمێنێت بۆ شان بە ئاڕاستەی خوارەوەی ببرێت. جووڵەی (١)
مەبەست لە ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە بچوك كردنی ماسولكەی پێشەوەی باڵە. وێنەی (١-٣)



وێنەی (١-٣)



دەمبلی ٠/٥ بۆ ٥ کیلۆی

ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. بەوشێوەیەی کە ٣٠ جار ئەنجامی دەدەین و ١٠ چرکە ڕاکێشان (ڕاوەستان) لەسەر ماسولکەی پێشەوەی باڵ ئەنجام دەدەین پاشان قۆناغی دووەم و سێیەمیش بەم شێوەیە بەردەوام دەبین.

ئەم جووڵەیە بە ٤٠٪ تا ٦٠٪ هێز ئەنجام بدەن. پاش تێپەڕینی مانگێک دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبلی ٠/٥ بۆ ١ کیلۆی ئەنجام بدەن.

تێبینی:

مەبەست لە بچووك کردنی پێشەوەی باڵ لابردنی چەورییەکان و دەرکەوتنی ماسولکەیە.

ڕاهێنانی کاریگەر بۆ بچوک کردنی پشتەوەی باڵ

هاوشێوەی جووڵەی پێشوو لە حاڵەتی ڕاوەستان، پێ بە قەدەر پانایی شان دەکرێتەوە و هەندێك دەنوشتێتەوە. پەنجەکانی دەست بە نوقاوی (بە شێوەی بۆکس) لە تەنیشت لەشدا ڕاگرن و بە ئاڕاستەی پشتەوە و سەرەوەی ببەن.

ئەو هەڵانەی کە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:

- پێ جووت بێت و بەقەدەر پانایی شان نەكرێتەوە.
- ئەژنۆ ڕاست بێت لە حاڵێكدا دەبێ كەمێك نوشتاوە بێت.

مەبەست لە ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە بچوك كردنی ماسولكەی پشتەوەی باڵە. وێنەی (٢-٣).

ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن كاتێك قۆناغی یەكەمی ٣٠ جاری تەواو بوو دەستەكان بۆ پشتەوە و سەرەوە ببەن و تا ١٠ بژمێرن و دەستتان ڕاگرن و پاشان دەستەكان بهێننە خوارەوە. لەم حاڵەتەدا لەسەر ماسولكەكانی پشتەوەی باڵ ڕاكێشان ئەنجام بدەن و



وێنەی (٢-٣)

قۆناغەكانی تریش بەم شێوەیە دەست پێبكەن. قۆناغی پێشكەوتوو پاش تێپەڕ بوونی ١ مانگە و ئێوە دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبلی ٠/٥ بۆ ١ كیلۆی ئەنجام بدەن. كەسانێك كە ئازار لە ئەژنۆیاندا هەیە ئەم جووڵەیە بە بێ نوشتانەوەی ئەژنۆیان ئەنجام بدەن.

ڕاهێنانی کاریگەر بۆ بچوک کردنی ناوقەد

لە حاڵەتی ڕاوەستان دەستی چەپ لەسەر ناوقەد و بە ناولەپی دەستی ڕاست پاڵ بدەن بە دیوارەوە پاشان پێی چەپ بە ئاڕاستەی سەرەوە و خوارەوە ببەن. پاش تەواو بوون جووڵەکە لە لایەکی ترەوە ئەنجام بدەن.

ئەو هەڵانەی کە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:

- پێ بەقەدەر پانایی شان لە کاتی ئەنجامدانی جووڵە نەکرێتەوە.
- پێ بە تەواوەتی لە ناوچەی ناوقەد بە ئاڕاستەی سەرەوە و خوارەوە نەجووڵێت.
- لە کاتی ئەنجامدانی جووڵە پێی جووڵاو بە تەواوەتی جووت بێت.

ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. کاتێك کە ٣٠ جاری یەکەم کۆتایی هات، ٦ چرکە ڕاوەستن و قۆناغەکانی تر دەست پێبکەن. وێنەی (١-٤)



وێنەی (١-٤)



وێنەی (٢-٤)

لە کاتی ئەنجامدانی جووڵە سەرنجتان بخەنە سەر چەورییەکانی ناوقەد.

قۆناغی پێشکەوتوو، پاش تێپەرینی ١ مانگ دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبڵی ٠/٥ بۆ ١ کیلۆی ئەنجام بدەن. بەم شێوەیە کە دەمبڵەکە لەسەر ناوقەد واتە ئەو پێیەی کە بە ئاراستەی سەرەوە و خوارەوە دەجووڵێت دابنێن.

جووڵەیە کی تر:

لە حاڵەتی ڕاوەستان پێ بەقەدەر پانایی شان دەکرێتەوە.

دەستەکان بە شێوەی بۆکس لە تەنیشت لەش دادەنرێت.

دەستی ڕاست تا نزیکی ئەژنۆی پێی ڕاست ڕادەکێشرێت و بەشی سەرەوەی لەش (الطرف العلوي) بە ئاراستەی ڕاست دەجووڵێت. وێنەی (٢_٤)

ئەم جووڵەیە بە ئاراستەی ڕاست بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. پاش کۆتایی هاتنی بە ئاراستەی چەپ ئەنجامی بدەن.

ئەو هەڵانەی کە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:

- پێ کان جووت بێت.
- پێ کان زیاتر لە پانایی شان بکرێتەوە.
- لەش لە حاڵەتی ڕاوەستاندا ڕێك نەبێت.

قۆناغی پێشکەوتوو پاش تێپەڕ بوونی ١ مانگە و ئێوە دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبڵی ٠/٥ بۆ ١ کیلۆی ئەنجام بدەن.

ڕاهێنانی کاریگەر بۆ لەناوبردنی چەورییەکانی ماسولکە گەورەکانی پشت

زۆربەی خەڵك لە کۆبوونەوەی چەوری ماسولکەکانی ژێر باڵ نارەحەتن. بە ئەنجامدانی جووڵەکانی خوارەوە بە بەردەوامی دەتوانن بە شێوەیەکی بەرچاو چەورییەکانی ئەم ناوچەیە کەم بکەنەوە.

بە شێوەیەکی ڕاست ڕاوەستن و ماسولکەکانی سك (abdominal muscles) گرژ ڕاگرن بۆ ئەوەی لەشتان نەنوشتێتەوە.

پێ کان بەقەدەر پانایی شان بکەنەوە.

دەستەکان بە شێوەی بۆکس بۆ سەرەوە ڕاکێشن و بۆ هێنانە خوارەوە



وێنەی (١-٥)

هەردوو دەست لە ناوچەی ئانیشك دەنوشتێتەوە تا ئاستی شان. وێنەی (١-٥)

بۆ ئەنجامدانی دروستی ئەم جووڵەیە دەتوانن پارچە قوماشێك بە درێژی ١ مەتر بەکاربهێنن لەم حاڵەتەدا دەستەکان هەندێك زیاتر



وێنەی (٢-٥)

لە پانایی شانەکان دەکرێتەوە.

بە ڕاگرتنی پارچە قوماشەکە بە توندی لە ناو دەست و بەرزکردنەوەی بۆ سەرەوە وادەکات کە جووڵەکە بە دروستی ئەنجام بدرێت و دەستەکان بە ڕێکی بەرز ببنەوە و کاتێك تا ئاستی شان دێتە خوارەوە زۆر بە ڕێکی دەکەوێتە سەر شان. وێنەی (٢ـ٥)

ئەو هەڵانەی کە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:

ـ سەر بۆ خوارەوە بێت (ئاڕاستەی سەر دەبێت بۆ پێشەوە بێت)

ـ کەسەکە بە شێوەی نوشتاوە و لار ڕاوەستێت.

ـ پێ کان جووت بێت.

ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن و لە کۆتایی هەر قۆناغێکی ٣٠ جاری ٦ چرکە ڕاکێشان لەسەر ماسولکە گەورەکانی پشت ئەنجام بدەن.

قۆناغی پێشکەوتوو پاش تێپەڕ بوونی ١ مانگە و ئێوە دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبڵی ٠/٥ بۆ ١ کیلۆی ئەنجام بدەن.

تێبینی:

ئەم جووڵەیە بۆ کەسانێك کە ئارترۆزی ملیان هەیە مەترسیدارە.


وێنەی (٣-٥)

جووڵەیەکی تر:
ڕاوەستن و پێ کان بەقەدەر پانایی شان بکەنـــەوە. دەســتی ڕاست لەســەر ســەر بـــە شـێـوەیـەکی ڕاکـێشــــراو ڕاگرن. ئانیشکتان بنوشتێننەوە و هـــەروەهـا دەســتتان تـــا ئـــاســتی شانتان بهێننە خوارەوە و پاشان بگەڕێنەوە حـــاڵەتی پێشوو.
ئەم جووڵەیە بە سێ قـــۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. پاش کۆتایی هاتنی بە ئاڕاستەی چەپ ئەنجامی بدەن. وێنەی (٣-٥)

ئانیشک تا ئاستێك بنوشتێننەوە کە هەست بە ماسولکەی ژێر باڵ بکەن.

ئەو هەڵانەی کە بۆی هەیە لەم جووڵەیەدا ئەنجام بدرێت:
- پێ کان جووت بێت.
- لەش بۆ پێشەوە بنوشتێتەوە.
- شانەکان نارێك بن.

قۆناغی پێشکەوتوو پاش تێپەڕ بوونی ١ مانگە و ئێوە دەتوانن ئەم جووڵەیە بە دەمبڵی ٠/٥ بۆ ١ کیلۆی ئەنجام بدەن.

ڕاهێنانی كاریگەر بۆ بچوك كردنی ماسولكەكانی پێشەوەی ڕان

لە حاڵەتی ڕاوەستان دەستی ڕاست پاڵ بدەن بە دیوار و پێی چەپ تا گۆشەی ٩٠ پلە بەرز بكەنەوە و لە ناوچەی ئەژنۆ بینوشتێننەوە، پاشان بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پێشوو. پاش كۆتایی هاتن هەمان جووڵە بە دەستی چەپ دووبارە بكەنەوە. وێنەی (١-٦).



وێنەی (١-٦)

كەسانێك كە ئازاری ئەژنۆیان هەیە ئەم جووڵەیە بە شێوەیەك ئەنجام بدەن كە پێ نەنوشتێتەوە. وێنەی (٢-٦)



وێنەی (٢-٦)

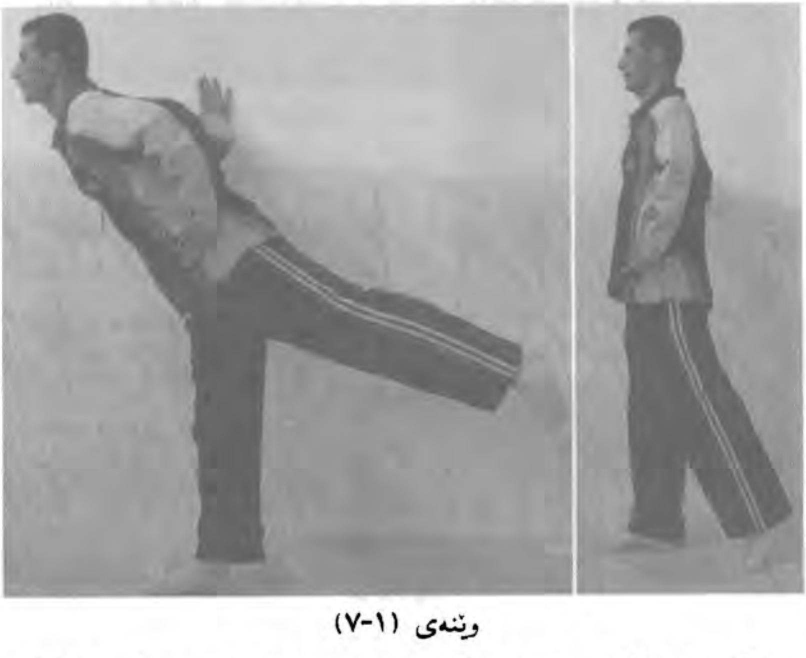
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. پاش تێپەڕینی ١ مانگ كە ماسولكەی پێشەوەی ڕان بەهێزتر بوو دەتوانن ژمارەكان زیاتر بكەن.

هەڵەكان لە كاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە:

- پێی جێگیر لە كاتی ئەنجامدانی جووڵە بنوشتێتەوە و ڕێك بكرێتەوە.
- كەسانێك كە ئازاری پشتیان هەیە نابێت پێ زیاتر لە ٣٠ سم لە زەوی بەرز بكەنەوە.

ڕاهێنانی کاریگەر بۆ بچوک کردنی ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان و سمت

لە حاڵەتی ڕاوەستان پێ بەقەدەر پانایی شان دەکرێتەوە. ناولەپی دەستی چەپ پاڵ دەدەین بە دیوار و دەستی چەپ دەخەینە سەر ناوقەد پاشان پێی چەپ ١٥ سم لە پشتەوەی پێی ڕاست دادەنێین و نووکی پەنجەکانی پێی چەپ دەخەینە سەر زەوی هەر لەم حاڵەتەدا پێی چەپ ٣٠ سم بە ئاڕاستەی پشتەوە دەبەین و پاشان



وێنەی (١-٧)

نووکی پەنجەکانی پێ دووبارە دەخەینە سەر زەوی. وێنەی (١-٧)
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن. لە کۆتایدا بە ئاڕاستەی پێیەکەی دیکە ئەنجامی بدەن.

هەڵەکان لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە:

- پێ کان جووت بێت.

- کاتێك پێ بۆ پشتەوە بەرز دەکەنەوە زیاتر لە ٣٠ سم بەرز بکرێتەوە.

جووڵە ئاماژە پێدراوەکان (١-٣) تا (١-٧) کاریگەرترین جووڵەن بۆ گەیشتن بە جەستە و ئەندامێکی گونجاو، زۆربەی خەڵك زیاتر لە گەورەبوونی ڕان، ناوقەد و باڵیان نارەحەتن. دەتوانن بە بەردەوامی ئەم جووڵە کاریگەرانە ئەنجام بدەن و لە کۆتایدا هەست بە دابەزینی کێش و شادبوون بکەن.

چەند خاڵی گرنگ لەسەر ئەم ١٠ جووڵە کاریگەرە: (١-٣) تا (١-٧)

١- پێش ئەنجامدانی جووڵەکان ڕاکێشان لەسەر ماسولکەکان لەبیر مەکەن.

٢- هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەی قوڵ لەبیر مەکەن.

٣- دوای ئەنجامدانی ڕاکێشان لەسەر ماسولکەکان لە ژمارە یەکەوە دەست بە ئەنجامدانی جووڵەکان بکەن.

٤- لەسەر هەر ماسولکەیەك جووڵە ئەنجام دەدەن سەرنجتان لەسەر چەورییەکانی ئەو شوێنە بێت. (گرنگترین شت لە ئەنجامدانی وەرزش و جووڵەدا بریتیە لەوەی کە مێشك ئاگاداری ئەو وەرزشە یان جووڵەیە بێت کە ئەنجامی دەدات)

٥- تەواوی جووڵەکان بە ٤٠٪ تا ٦٠٪ هێزتان ئەنجام بدەن.

٦- ئەگەر لە کۆکردنەوەی چەوری لەشوێنێك نارەحەتن دەتوانن بە تێپەڕینی ١ مانگ قۆناغ و ژمارەکان زیاتر بکەن.

٧- ئێوە دەتوانن دوای تێپەڕینی هەر مانگێك یەك قۆناغ زیاتر بکەن بەم شێوەیە کە سێ قۆناغ بکەن بە چوار قوناغ و ٣٠ جار بکەن بە ٤٠ جار.

٨- لە کاتی ئەنجامدانی جووڵەکان پێڵاوی وەرزشی گونجاو و هەروەها گۆرەوی پەڕۆ بەکار بهێنن نەك لایلۆن.

٩- ئێوە دەتوانن هەر ١٥ خولەکێك یەك تا نیو کوپ ئاو بخۆنەوە.
١٠- تەواوی ئەم جوولآنە لە حاڵەتی ڕاوەستاندا ئەنجام بدەن.
١١- لە کۆتایی هەر قۆناغێکدا ٦ بۆ ١٠ چرکە لەسەر ئەو ماسولکەیەی کە چالاکە ڕاکێشان ئەنجام بدەن.
١٢- ئەگەر پاڵەپەستۆی خوێنتان هەیە ئەم جوولآنە بە ٢٠٪ تا ٤٠٪ هێزتان ئەنجام بدەن.
١٣- ئەگەر ئارترۆزی ملتان هەیە هیچ کات دەمبڵی قورس بۆ ئەنجامدانی جووڵەکانی دەست بەکار مەهێنن.
١٤- ئەگەر ئازاری ئەژنۆتان هەیە لە نوشتانەوە و ڕاستکردنەوەی پێ کان خۆتان بپارێزن.



١٥- ئاگاداربن لە شێوەی گونجاوی ڕاوەستانی لەش و ئەنجامدانی جووڵەکان بەدروستی بۆ ئەوەی وەرزشی تەندروست ئەنجام بدەن،
دوای تەواو بوونی جووڵەکان لە حاڵەتی ڕاوەستان بە تەواوەتی جووڵەکانی سەر زەوی دەست پێ بکەن.

ڕاهێنانی سەر زەوی

ئەگەر كێشی لەشتان زۆرە و ناتوانن لە حاڵەتی ڕاوەستان جووڵەكان ئەنجام بدەن. دەتوانن دوای ئەنجامدانی جووڵەكانی ڕاكێشان بە پاڵكەوتنەوە چالاكییەكان ئەنجام بدەن. ئەگەر پیر و بەساڵاچوون و ئازاری ئەژنۆ و پشت و ئارترۆزی ملتان هەیە جووڵە كاریگەرەكانی سەر زەوی بەكار بهێنن تاوەكو تەندروستتر بن. كەسانێك كە كێشەیەكی تایبەتیان نییە دوابەدوای ئەنجامدانی جووڵەكان لە حاڵەتی ڕاوەستان دەتوانن جووڵەكانی سەر زەوی دەست پێبكەن و مەهێڵن لەشتان سارد بێتەوە.
بۆ ئەنجامدانی جووڵەكان لەسەر زەوی ڕاخەرێك بەكار بهێنن.

ڕاهێنانی كاریگەر بۆ بچوك كردنی سك

١- لە حاڵەتی پاڵكەوتن لەسەر پشت بە شێوەیەك كە ژێری پێ كان لەسەر زەوی بێت، دەستەكان بە ئاڕاستەی سەر ڕاكێشن. ئاڕاستەی سەرتان بۆ سەرەوە بێت واتە سەیری سەرەوە بكەن. هاوكات لەگەڵ بردنی نووكی پەنجەكانی دەست بە ئاڕاستە، ئەژنۆ سەر و مل ، شانەكان بەرزبكەنەوە و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو. وێنەی (١-١)، ئەم جووڵەیە بە ٤ قۆناغی ٨ جاری ئەنجام بدەن. دوای تەواو بوونی هەر قۆناغێك ٦ بۆ ١٠ چركە ڕاكێشان لەسەر سك ئەنجام بدەن.
دوای تێپەڕینی ١ مانگ بە پێی توانا قۆناغ و ژمارەكان لەسەر بەهێزی ماسولكەكانتان زیاتر بكەن.



وێنەی (١-١)

٢- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت بە شێوەیەك کە ژێری پێ کان لەسەر زەوی بێت، ئەمجارە مەچەکی دەستەکان بە ئاڕاستەی ئەژنۆ ببەن و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو. (واتە زیاتر بەرز ببنەوە) ئەم جووڵەیە بە ٤ قۆناغی ٨ جاری ئەنجام بدەن. دوای تەواو بوونی هەر قۆناغێك ٦ بۆ ١٠ چرکە ڕاکێشان لەسەر سك ئەنجام بدەن. وێنەی (١-٢)

هەڵەکان لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە:

- پشت لەسەر زەوی بەرز بێتەوە.
- بەکارهێنانی مل بۆ بەرزکردنەوەی بەشی سەرەوەی لەش.

تێبینی:

لە کاتی ئەنجامدانی جووڵە ئاڕاستەی چاوتان بۆ سەرەوە بێت.

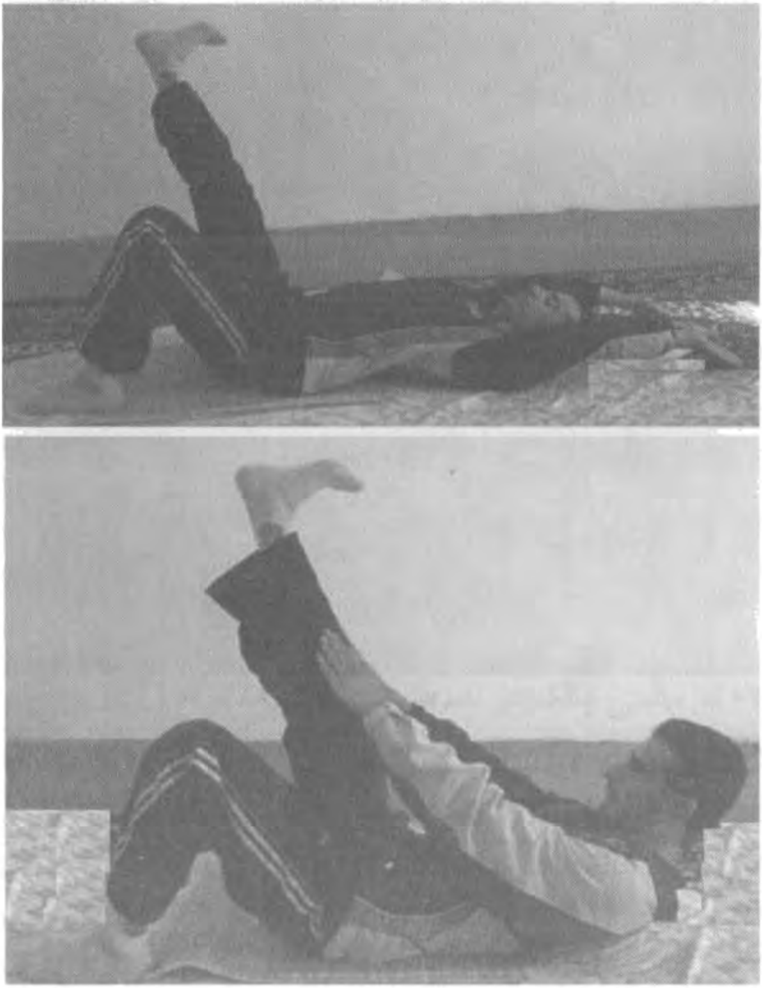
٣- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت بە شێوەیەك کە ژێری پێ



وێنەی (١-٢)

کان لەسەر زەوی بێت، پێی چەپ بنوشتێننەوە و پێی ڕاست بە ئاڕاستەی سەرەوە ڕاکێشن و لە هەمان کاتدا دەستەکان بە ئاڕاستەی ئەژنۆ بەرز بکەنەوە و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو. وێنە (١-٣)

لە کۆتاییدا جووڵەکە بە ئاڕاستەی پێیەکەی دیکە ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە بە ٤ قۆناغی ٨ جاری ئەنجام بدەن. دوای تەواو بوونی هەر قۆناغێك ٦ بۆ ١٠ چرکە ڕاکێشان ئەنجام بدەن. بۆ بەرز بوونەوە مل بەکار مەهێنن و بە یارمەتی شانەکان بەرز ببنەوە و تا ئاستێك بەرز ببنەوە کە قەوسی پشت پڕ بێتەوە. نابێت هیچکات پشت لە زەوی جیا بێتەوە.



وێنەی (١-٣)

٤- لە حاڵەتی پاڵكەوتن لەسەر پشت بە شێوەیەك كە ژێری پێ كان لەسەر زەوی بێت، ئەمجارە لەگەڵ نوشتانەوە و بەرزكردنەوەی دەستەكان بە شێوەی بۆكس بە ئاراستەی سنگ ئەژنۆی پێی ڕاستیش بەو ئاراستەیە بەرزبكەنەوە و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی

پێشوو و جووڵەکە بە پێی چەپ ئەنجام بدەن. وێنەی (١-٤)
ئەم جووڵەیە بە چوار قۆناغی ١٠ جاری ئەنجام بدەن. دوای تەواو بوونی هەر قۆناغێك ٦ بۆ ١٠ چرکە ڕاکێشان ئەنجام بدەن.

ئەم جووڵەیە بە شێوەیەکی گشتی کار دەکاتە سەر سك و لە جووڵە بەسوود و کاریگەرەکانە بۆ بچوك کردن و کەم کردنەوەی چەورییەکانی سك. هەر کات ماسولکەکانی سك بەهێز بوون قۆناغ و ژمارەکان زیاتر بکەن.

ئەو کەسانەی کە ئارترۆزی ملیان هەیە نابێت شانیان لە زەوی جیا بکەنەوە تەنها ئەژنۆ بە ئاراستەی سنگ ببەن و دەتوانن دەستەکانیش بجووڵێنن بەم شێوە کە کاتێك ئەژنۆی پێی ڕاست بە ئاراستەی سنگ بەرزدەکرێتەوە دەستەکان نزیکی ئەژنۆ بێت و کاتێك پێ بە ئاراستەی خوارەوە دەڕوات دەستەکان لە نزیك شانەکان بێت.

٥- ئاسانترین و کاریگەرترین وەرزش بۆ لەناوبردنی چەورییەکانی



وێنەی (١-٤)

سك پاڵکەوتن لەسەر پشت و بەرزبوونەوە تا نیوەیە. شێوەی ئەنجامدانی جووڵەکە بەم شێوەیە کە لەسەر پشت پاڵکەون و پێ کان بنوشتێننەوە سەرو شانەکان لەگەڵ یەك بە ڕێکی تا نیوە بەرز بکەنەوە هەوڵ مەدەن بە تەواوەتی بەرزببنەوە چونکە ئەم نیوە بەرز بوونەوەیە زیاتر کاریگەرە بۆ لە ناوبردنی چەورییەکان. بەردەوامی لە ئەنجامدانی جووڵەکان ماسولکەکانی سك بەهێز دەکات و بڕی چەورییەکانی سك کەم دەکاتەوە. وێنەی (١-٥)



وێنەی (١-٥)

ماوەی وەرزش چەند ڕۆژ و چەند هەفتە نییە بەڵکو دەبێت بەردەوام ئەنجام بدرێت. ئەگەر ڕاهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی دروست ئەنجام نەدرێت بەسوود نابێت و دەبێتە هۆی ئازار بۆ پشت.
٦- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت و بەکارهێنانی ڕاخەرێکی نەرم بۆ ژێر لەش، پێ کان بنوشتێننەو و ژێر پێ لەسەر زەوی بێت. دەستتان لەسەر سنگ ڕاگرن. سەرەتا سەرتان بەرزبکەنەوە پاشان شانتان بە هێواشی ٣٠ بۆ ٤٠ سم بەرزبکەنەوە و دووبارە بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پاڵکەوتن. بەرزبوونەوەی زیاتر لەم ئاستە ماسولکەکانی پێ بەکار دەهێنێت. وێنەی (١-٦)



وێنەی (١-٦)

١٠ جار بەدوای یەك ئەم جووڵەیە ئەنجام بدەن و چەند چرکە پشوو بدەن و ١٠ جاری تر دووبارەی بکەنەوە. لەسەرەتاوە پێویست ناکات پەستان بخەنەسە سەر خۆتان، کاتێك هەستتان کرد ماسولکەکانی سکتان بەهێزتر بوون لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیەدا شتێکی قورس بخەنە سەر سنگ یان لە دەستەکانتان ڕایبگرن بۆ ئەوەی پەستانی زیاتر بخرێتە سەر ماسولکەکانی سك. کاتێك ئاستتان بەرەو پێش چوو ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن، دەتوانن بە پێی توانای خۆتان زیاتری بکەن.

٧- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت پێی ڕاست بە شێوەیەکی ڕێك بەرز بکەنەوە و ٥ چرکە ڕایگرن و پاشان بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت و ٥ چرکە ڕاوەستن و پاشان پێی چەپ



وێنەی (١-٧)

بە شێوەیەکی ڕێك بەرز بکەنەوە و ٥ چرکە ڕایگرن. بەم شێوەیە بەردەوام بن چەند جار دووبارەی بکەنەوە. وێنەی (١-٧)

تێبینی:

ئەم جووڵەیە بۆ کەسانێك کە ئازاری پشتیان هەیە مەترسیدارە.

٨- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت هەردوو ژێر پێ لەسەر زەوی جێگیر بکەن و هەردوو ئەژنۆ تا نزیکی سنگ بنوشتێننەوە و هاوکات لەگەڵ نوشتانەوەی دەستەکان بە ئاراستەی یەکتری ببەن. ٣ چرکە ڕاوەستن و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت. ئەم جووڵەیە بە چوار قۆناغی ١٠ جاری ئەنجام بدەن. ڕاکێشان بۆ ماوەی ٦ بۆ ١٠ چرکە لەسەر ماسولکەکانی سك لەبیر مەکەن. وێنەی (١-٨)

ئەم جووڵەیە بۆ کەسانێك کە ئازاری پشتیان هەیە بەسوود نییە و کەسانێك کە ئارترۆزی ملیان هەیە بە بێ بەرزکردنەوەی سەرو شانەکان ئەنجامی بدەن.

ئەم جووڵەیە بۆ بچوك کردن و لە ناوبردنی چەورییەکانی ژێر پێست بەسوودە.

٩- لە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر پشت ژێر پێی ڕاست لەسەر زەوی جێگیر بکەن و پێی چەپ بە شێوەیەکی ڕێك ڕاکێشن و دەستەکان



وێنەی (١-٨)

بە شێوەی نوشتاوە لە تەنیشت سەر ڕاگرن هاوکات لەگەڵ بەرز کردنەوەی پێی چەپ دەستەکان و سەر و شانەکان بە ئاڕاستەی یەك ببەن. پێ ١٥ سم لە ئاستی زەوی بەرزبکەنەوە. پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پاڵکەوتن و جووڵەکە بە پێ کەی دیکە ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە بە چوار قۆناغی ٨ جاری ئەنجام بدەن. وێنەی (١-٩)، ئەم ٩ جووڵەیەی کە ئاماژەمان پێدا لە کاریگەرترین جووڵەکانن بۆ بچوك کردن و لەناوبردنی چەورییەکانی سك. بە





وێنەی (١-٩)

ئەنجامدانی بەردەوامی ئەم جووڵانە دەتوانن چەورییەکانی سك کەم بکەنەوە یان بە تەواوەتی لە ناوی ببەن.

کەسانێك کە ئارترۆزی ملیان هەیە:

- هیچ کات نابێت سەر و شانیان بۆ سەرەوە بەرز بکەنەوە و لە بەرزکردنەوەی بەشی سەرەوەی لەش خۆیان بپارێزن.

- هیچ کات نابێت دەستەکان لە ناوچەی شان زیاد لە پێویست بەرز بکەنەوە چونکە پەستان دەخاتە سەر مل و تووشی ئازاری

ملتان دەكات.

كەسانێك كە ئازارى پشتيان هەيە هيچكات نابێت هەردوو پێ بە ئاراستەى سەرەوە ببەن.

بۆ ئەنجامدانى جووڵەكانى سك، دەبێت جووڵەكان بەجيا لەسەر هەر پێيەك ئەنجام بدەن.

ئامۆژگارى گرنگى وەرزشى بۆ لە ناوبردنى چەورييەكانى سك

سك بەشێوەى چالێكە و لەو شوێنە تايبەتانەى لەشە كە لە كاتى ئەنجامدانى چالاكى ڕۆژانە هيچ جۆرە جموجوڵ و چالاكييەكى لەسەر ئەنجام نادرێت. بۆ نموونە ئێوە لە كاتى ئەنجامدانى چالاكى ڕۆژانە دەست و پێ تان بۆ خۆى دەجوڵێت. بەڵام زۆر بەكەمى ڕوو دەدات كە لە كاتى چالاكى ڕۆژانە سك بجوولێت.

بۆيە ئێوە هەر ٣ هەفتە بۆ ١ مانگ قۆناغ و ژمارەكان لەسەر تواناى ئەنجامدانى لەشتان زياتر بكەن بۆ ئەوەى چەورييەكانى ئەم ناوچە كەم بێتەوە. بەدواى ئەنجامدانى جووڵەكانى ڕاوەستان، چالاكى لەسەر ماسولكەكانى سك لەبير مەكەن.

هيچ كات بە لەشى سارد و بێ ڕاكێشان، لەسەر سك چالاكى ئەنجام مەدەن چونكە تووشى ئازارى پشتتان دەكات و بۆ لە ناوبردنى چەورييەكان گونجاو نييە.

ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن:

بەو شێوەيەى كە هەموو كات سكتان توند و بە ئاراستەى ناوەوە و ماسولكەكانى سك لە حاڵەتى گرژ بوون ڕابگرن، چونكە زۆر بەسوودە.

ئەگەر فێربن كە هەمووكات ماسولكەكانى سكتان گرژ و توند و

بە ئاراستەی ناوەوە ڕابگرن، هیچ کات سکتان گەورە نابێت.
لە کاتی خواردنی خۆراکدا ماسولکەکانی سکتان توند ڕابگرن، هەرچی سکتان شل ڕابگرن گەورەتر دەبێت. ئەگەر لە کاتی خواردنی خۆراکدا ماسولکەکانی سکتان گرژ ڕابگرن زوتر هەست **بە** تێری دەکەن. کاتێك کە جووڵەکانی سك ئەنجام دەدەن هەناسە **وەر** گرتن و هەناسەدانەوەی دروست لەبیر مەکەن. بەو شێوەیەی **کە** کاتێك سەر و شانە لە زەوی بەرز بوویەوە و سك شێوەی گرژ بوونی **وەر گرت** هەناسە وەردەگرن کە هاوکاری گرژ بوونی زیاتر ی سك **دەدات.** کاتێك کە لەش دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی هەناسە بدەنەوە هیچ کات لە ئەنجامدانی جووڵەکان ماندوو مەبن چونکە **بە** هەوڵدان و باوەڕ بەخۆبوون دەگەنە کێشی گونجاو. ئەگەر ناتوانن جووڵەکان لەسەر سك بەشێوەیەکی دروست ئەنجام بدەن یان ئازاری پشتتان هەیە دەتوانن بۆ ئەنجامدانی جووڵەکان بە شێوەیەکی ئاسان و دروستتر کەرەستەکانی تایبەت وەرزشی بەکاربهێنن.



ڕاهێنانی سەر زەوی کاریگەر بۆ ناوقەد

جووڵەی (١): پاڵکەون و دەستی چەپ بخەنە ژێر سەر و لەش لە هێڵێکی ڕاستدا ڕابگرن. پێی ژێرەوە کە پێی چەپە بنوشتێننەوە. پێی ڕاست بە شێوەیەکی ڕێك و ڕاکێشراو لە ناوقەدەوە بە ئاڕاستەی سەرەوە و خوارەوە بجووڵێنن.
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن و لە کۆتایدا جووڵەکە بە پێیەکەی دیکە ئەنجام بدەن.



جووڵەی (٢): پاڵکەون و دەستی چەپ بخەنە ژێر سەر و لەش لە هێڵێکی ڕاستدا ڕابگرن. هەردوو پێ لە ناوقەدەوە بەیەکەوە بە ئاڕاستەی سەرەوە بەرز بکەنەوە. پێ دەبێت ٣٠ سم لە زەوی جیا بکرێتەوە. پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو.
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن و پاشان بە لای چەپدا پاڵکەون و جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.





ڕاهێنانی كاریگەر بۆ بەهێز كردنی ماسولكەكانی پشت

جووڵەی (١): لەسەر سك پاڵكەون و دەستەكان بۆ پێشەوە ڕاكێشن. هەردوو پێ و دەستەكان لەگەڵ یەك بەرز بكەنەوە تاكو لە زەوی جیا ببنەوە. پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پاڵكەوتن لەسەر سك. ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ١٠ جاری ئەنجام بدەن.

تێبینی:

هیچ كات بەشی سەرەوەی لەش لە ئاستی سنگ زیاتر بەرز مەكەنەوە. ئامۆژگاری ئەو كەسانە دەكەین كە ئازاری پشتیان





هەیە ئەم جووڵەیە ئەنجام نەدەن.

جووڵەی (٢): لەسەر سك پاڵکەون و دەستەکان لە تەنیشت لەش بێت.(پشتی دەست لە زەوی جێگیر بکرێت) پاشان بە هاوکاری دەست (توند کردنی لە زەوی) بەشی سەرەوەی لەش تا ئاستێك کە بەشێکی کەمی لە زەوی جیا بکرێتەوە بەرزبکەنەوە و بگەڕێنەوە حاڵەتی پاڵکەوتن لەسەر سك.

ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ١٠ جاری ئەنجام بدەن.

ئامۆژگاریمان بۆ کەسانێك کە ئازاری پشتیان هەیە ئەوەیە کە ئەم جووڵەیە ئەنجام نەدەن. ئەگەر تووشی ئازاری ئارترۆزی پشت و بڕبڕەکان بوون ئەنجامدانی ئەم ٢ جووڵەیە مەترسیدارە بۆتان



بۆیە لەگەڵ پزیشك ڕاوێژ بکەن و جووڵەکانی تایبەت بە بەهێزی ماسولکەکانی پشت ئەنجام بدەن.

زۆربەی خەڵك تووشی ئازاری پشت بوون و بووەتە کێشەیەك کە نارەحەتی کردوون. سکیان دەرپەڕیوە و گەورە بووە. هەرچی سك گەورەتر بێت، قەوسی پشت زیاتر دەبێت و دەبێتە هۆی ئازاری پشت بۆیە ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کە جووڵەکانی ڕاوەستان و سەر زەوی تایبەت بە سك بە شێوەیەکی دروست و بەردەوام ئەنجام بدەن تاوەکو لەم کێشەیە بە دوور بن.

ڕاهێنانی سەر زەوی کاریگەر بۆ چەورییەکانی پشتی ڕان و سمت

جووڵەی (١): لەسەر ئەژنۆ و دەستەکان هاوشێوەی وێنەی خوارەوە ڕاوەستن. پێی ڕاست بە شێوەیەکی ڕاکێشراو بە ئاراستەی پشتەوە ڕاگێشن و تا ئاستی پشت بەرزی بکەنەوە و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو. ماسولکەکانی سك لە حاڵەتی گرژ بوون ڕاگرن. شێوازی سەر نە بە ئاراستی خوارەوە بێت نە بە ئاراستەی سەرەوە بەڵکو دەبێت بۆ پێشەوە بێت. پاش کۆتایی هاتنی جووڵەکە بە پێیەکەی دیکە ئەنجام بدەن.

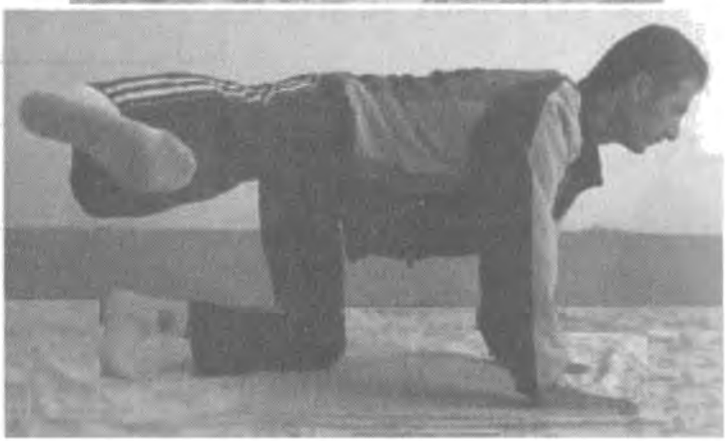
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن.





جووڵەی (٢): لەسەر ئەژنۆ و دەستەکان هاوشێوەی وێنەی خوارەوە ڕاوەستن. ئەمجارە پێی ڕاست بە شێوەیەکی ڕێك و ڕاکێشراو بە ئاڕاستەی تەنیشت بە گۆشەی ٤٥ پلە ڕاگرن. لەم جووڵەیەدا گۆشەی پێ کان و ماوەی نێوانیان زۆر گرنگە، هەروەها پێ بە ڕێکی و ڕاکێشراوی بە ئاڕاستەی سەرەوە و خوارەوە ببەن.
ئەم جووڵەیە بە سێ قۆناغی ٣٠ جاری ئەنجام بدەن.





٨ ڕاهێنان بۆ بەهێزبوونی ئافرەتان لە هەر تەمەنێک

سەرەتا بە دەمبڵی ٠/٥ تا ١/٥ کیلۆی بۆ دەستێك و ١/٥ تا ٢/٥ کیلۆی بۆ پێ یەك، لەسەر توانای و هێزی خۆتان دەست پێبکەن. **لە** سەرەتادا هەفتەی جارێك کێشی دەمبڵەکان زیاد بکەن هەروەها **هەر** دەمبڵێك لە حاڵەتی گونجاودا ٨ جار بەرز بکەنەوە و بە پێی **توانا** کەم یان زیاتری بکەن. ئەم پرۆگرامە بە ٢ جار و بە ماوەی ٣٠ خولەك ئەنجام بدەن.

١- ڕاوەستان لەسەر کورسی (بێ دەمبڵ)

ئەم ڕاهێنانە کاریگەری هەیە لەسەر ماسولکە جیاوازەکان. **بە** ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە ماسولکەکانی ڕان، سك و سمت بەهێز دەبێت و هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی هاوسەنگی و بۆ گەرم کردنی لەش زۆر باشە بۆیە بە یەکەم ڕاهێنان هەڵبژێردراوە.

دەستپێکردنی جووڵە:

لەسەر کورسی دانیشن و پێ کان لەسەر زەوی ڕاگرن. شانەکان بەتەواوەتی ساف بێت و دەستەکان بەشێوەی زەرب لەسەر سنگتان دابنێن.

جـــــــــــووڵــە:



١-٢-٣- بۆ سەرەوە: پشت بەتەواوەتی ساف بێت و بە هێواشی بە ئاراستەی پێشەوە بنوشتێنەوە و پاشان بە هێواشی بەرز ببنەوە.

ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١ـ٢ـ٣ـ بۆ خوارەوە: بە هێواشی بگەڕێنەوە شێوازی سەرەتا و خۆتان بپارێزن لە خۆهەڵدان بۆ سەر کورسیەکە.

کاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر ماسولکەکانی ڕان و سمتە.

دوبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:

بە دوو قۆناغ ٨ جار ئەم جووڵەیە ئەنجام بدەن. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.

تێبینی:

- لەبیرتان بێت بە هێواشی جووڵەکە ئەنجام بدەن. ئەگەر کێشەتان بۆ دروست بوو لە دەستەکانتان هاوکاری وەرگرن.
- بە دەستپێکردنی جووڵەکە بە هێواشی بە ئاڕاستەی پێشەوە بنوشتێنەوە.
- مەهێڵن ئەژنۆتان لە پێشەوەی پەنجەکانی پێ تان بێت.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
- ئاگاداری بڕی ڕاکێشان و شل بوونی ماسولکەکان بن.

٢- بەرزکردنەوی پێ بۆ پشتەوە لە حاڵەتی ڕاوەستان (بە بەستنی دەمبڵی تایبەت بە قولە پێ):

بە زیادبوونی هێزی ماسولکەی قولە پێ هەر جووڵەیەك کە بە پێ تان ئەنجامی دەدەن وەك بە پێ ڕۆیشتن و پاسکیلسواری و ئسکێت چێژتان پێ دەبەخشێت.

دەستپێکردنی جووڵە:

لە پشتەوەی کورسی ڕاوەستن و بە هێواشی بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی



كورسیەكە بگرن. ئەژنۆی پێی چەپ بە تەواوی بنوشتێننەوە و لەگەڵ ڕاندا گۆشەی ٩٠ پلە دروست بكات. پاشان كێشی لەشتان بخەنە سەر قولە پێ كەی تر و لەسەر پێی ڕاست ڕاوەستن.

جـــــــــــــــــوولـــە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: پێی چەپ بۆ پشتەوە بەرز بكەنەوە تاوەكو ڕان لەگەڵ قولەپێ گۆشەی ٩٠ پلە دروست بكات. پەنجەكانی پێی چەپ بە تەواوەتی ڕاست و بە ئاڕاستەی خوارەوە بێت.

ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: پێی چەپ بە هێواشی بهێننە خوارەوە تاوەكو پەنجەی پێ لەسەر زەوی جێگیر بێت. جووڵەكە بە پێی ڕاست دووبارە بكەنەوە لە كاتی گۆڕینی پێ دەبێ بەشی سەرەوەی لەش

جێگیر بێت.
کاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر ئەو پێیەی کە دەجووڵێت لە پشتی ڕان و ئەو پێیەی کە ناجووڵێت لە بەشی سەرەوەی ڕان.
دوبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:
ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. جارێك بە پێی چەپ و جارێك بە پێی ڕاست تا لە هەر قۆناغێکدا ٨ جار لەسەر هەر پێیەك ئەنجام بدرێت. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.
تێبینی:
- شێوازی جەستە: لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە پشتتان نەنوشتێتەوە.
- ڕانەکان دەبێ جێگیر و تەنها ئەژنۆکان لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێناندا بجووڵێن.
- مەهێڵن ئەژنۆ یان ڕان لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێناندا بلەرزن.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن
- ئاگاداری بڕی ڕاکێشان و شل بوونی ماسولکەکان بن.

٣- ڕاکێشانی ئەژنۆ (بە بەستنی دەمبڵی تایبەت بە قولەپێ)
بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە هەست بە هێزێکی جیاواز دەکەن لە پێ تاندا.
دەستپێکردنی جووڵە:
لەسەر کورسی دانیشن. پێ کان لەسەر زەوی جێگیر بکەن و ئەژنۆکان بە شێوەی ستوونی ڕاگرن. نابێت ئەژنۆکان بەیەکەوە بنوسێن. خاولییەك دەق بگرن و بیخەنە ژێر ئەژنۆتان. ژێر پێ دەبێت لە زەوی جێگیر بێت. دەستەکان لەسەر ئەژنۆ ڕاگرن.

جوولـە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە:



پێی ڕاست بە هێواشی بەرز بکەنەوە تاوەکو ئەژنۆ بە تەواوەتی ساف و ڕێك بێت. پەنجەی پێ تان بگرن و بە هێواشی لەشتان بە ئاڕاستەی پێشەوە بنوشتێننەوە.

ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: قولەپێ شل بکەن بۆ ئەوەی پەنجەی پێ زیاد لە پێویست بەرز نەبێتەوە. بە هێواشی پێ بهێننە خوارەوە و بگەڕێننەوە شێوەی سەرەتا و جوولەکە بە پێی چەپ ئەنجام بدەن.

گاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر بەشی سەرەوەی ڕانە لەگەڵ ڕاکێشان لە پشتی ڕان.

دوبارە کردنەوەی جوولە و قۆناغەکان:

ئەم جوولەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. جارێك بە پێی ڕاست و جارێك بە پێی چەپ تا لە هەر قۆناغێکدا ٨ جار لەسەر هەر پێیەك ئەنجام بدرێت. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.

تێبینی:

- شێوازی جەستە: لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە پشتتان نەنوشتێتەوە.

ـ لە كاتی بەرزكردنەوەی دەمبڵی تایبەت بە قولەپێ تا دەتوانن پێ تان ساف و ڕێك ڕاگرن. گرژبوونی ماسولكەكانی بەشی كۆتایی پێ (سمت) زۆر گرنگە.
ـ هەناسەی خۆتان مەوەستێنن
ـ ئاگاداری بڕی ڕاكێشان و شل بوونی ماسولكەكان بن.

٤- جووڵەی پێ بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ (بە بەستنی دەمبڵی تایبەت بە قولەپێ)

ئەم جووڵەیە یارمەتیتان دەدات كە هاوسەنگی خۆتان بپارێزن.

دەستپێكردنی جووڵە:

لە پشتی كورسی ڕاوەستن و بۆ دڵنیایی زیاتر پشتی كورسیەكە بگرن. كێشی لەشتان بخەنە سەر پێی چەپ. ئەژنۆی پێی چەپ دەبێ بە تەواوی ساف (یان كەمێك نوشتاوە) بێت، بەڵام نابێت بەتەواوی بنوشتێتەوە. بە هێواشی پەنجەی پێی ڕاست بەرز بكەنەوە و دڵنیابن كە پێی ڕاستتان بە ئاڕاستەی پێشەوە نەجووڵێت.



جـــــــــــــووڵـــە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: پێی بە هێواشی بەرز بكەنەوە تا ئاستێك كە نزیكەی ١٥ بۆ ٢٠ سم لە زەوی جیا بكرێتەوە. ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: پێ بە هێواشی بگەڕێننەوە بۆ باری سەرەتا.

ئاگاداربن لە کاتی گۆڕینی پێ کێشی لەشتان لە ناوقەدەوە بۆ ناوقەد بگوازنەوە، بەڵام بەشی سەرەوەی لەش دەبێ ڕاست و جێگیر ڕاگرن.
گاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر ئەو پێ ییەی کە دەجووڵێت بەشی دەرەوەی ڕانەکان و سمت و هەروەها ئەو پێ ییەی کە ناجووڵێت بەشی سەرەوەی ڕان کە جێگیرە و ناجووڵێت.

دوبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:
ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. جارێك بە پێی ڕاست و جارێك بە پێی چەپ تا لە هەر قۆناغێکدا ٨ جار لەسەر هەر پێیەك ئەنجام بدرێت. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.
تێبینی:
- لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە بەشی سەرەوەی لەش دەبێت بە تەواوی ساف بێت و بە ئاڕاستەی لایەکان نەنوشتێتەوە.
- پەنجەی پێ بەتەواوی بە ئاڕاستەی پێشەوە ڕاگرن. ئاگاداری سوڕانی جومگەی ڕان بن.
- بۆ پاراستنی هاوسەنگی دەستتان لەسەر کورسی دابنێن بەڵام بە توندی مەیگرن.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
- ئاگاداری بڕی ڕاکێشان و شل بوونی ماسولکەکان بن.

٥- جووڵەی ماسولکەکانی پێشەوەی باڵ (بە دەمبڵ)
ئەم ماسولکانە بەکارهێنەرترین ماسولکەکانی لەشن ئەگەر بەهێزبن هەڵگرتنی شتومەك زۆر ئاسنتر دەبێت.

دەستپێكردنی جووڵە:

بەشێوەیەكی ڕێك ڕاوەستن و پێ كان بەقەدەر پانایی شان بكەنەوە. بەشێوەی وێنە خوارەوە دەمبڵەكان هەڵگرن، ناولەپی دەست بە ئاڕاستەی دەرەوەی ڕان بێت.

جـــــــــــــــووڵــــە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: ئانیشكەكان بە هێواشی و بە پاڵەپەستۆ لە تەنیشت ناوقەد ڕاگرن، بە هاوكاری باڵ و بە هێواشی دەمبڵەكان تا ئاستی شانەكان بەرز بكەنەوە.

ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: بە هێواشی باڵ بە ئاڕاستەی خوارەوە ببن و دەمبڵەكان بگێڕنەوە بۆ حاڵەتی سەرەتا. هەروەها لە كاتی گەڕانەوە ناولەپی دەست بە ئاڕاستەی لەش ببەن و ئانیشكەكان لە تەنیشت ناوقەد ڕاگرن بۆ ئەوەی بەم شێوەیە جووڵەكە بە دروستی ئەنجام بدرێت.



پاشان جووڵەكە دووبارە بكەنەوە.

كاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر بەشی پێشەوەی باڵە.

دوبارە كردنەوەی جووڵە و قۆناغەكان:

ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام

بدەن. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبكەن.
تێبینی:
- شێواز و فۆرمی جەستەتان لە ماوەی ئەنجامدانی ئەم جوولەیە بپارێزن و پشتتان نەنوشتێتەوە.
- مەچەكی دەستتان گرژ مەكەن.
- ئانیشكەكان لە تەنیشت ناوقەد و بەتەواوی ساف و ڕێك ڕاگرن.
- جوولەگە بە هێواشی ئەنجام بدەن.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
- ئاگاداری بڕی ڕاكێشان و شل بوونی ماسولكەكان بن.

٦- جوولەی ماسولكەكانی پشتەوەی باڵ (بە دەمبڵ)
ماسولكەكانی پشتەوەی باڵ لاوازن بۆیە كاتێك ئەم ماسولكانە بەهێز بن ئەو كارانەی كە بەهۆی ئەم ماسولكەیەوە ئەنجام دەدرێت زۆر ئاسان دەبێت وەك گۆڕینی گلۆپ لە ماڵ و هەڵگرتنی جانتای پڕ لە جل.
دەستپێكردنی جوولە: بەشێوەیەكی ڕێك ڕاوەستن و دەمبڵەكان تا ئاستی شان بەرز بكەنەوە. ناولەپی دەست بە ئاڕاستەی پێشەوە بێت.
جـــــــــــوولـــە:
١-٢-٣- بۆ سەرەوە: بە هێواشی دەمبڵەكان بۆ سەر سەر بەرز بكەنەوە.
ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە
١-٢-٣- بۆ خوارەوە: بگەڕێنەوە حاڵەتی سەرەتا و پاشان جوولەكە دووبارە بكەنەوە.
گاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر پشت، شانەكان و ماسولكەی پشتەوەی باڵە.



دوبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:
ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.

تێبینی:

- لە ماوەی ئەنجامدانی ئەم جووڵەیەدا شێواز و فۆرمی گونجاوی لەشتان بپارێزن. شانەکان بەرز مەکەنەوە.
- ئاگاداربن پشتتان نەنوشتێتەوە و پاڵەپەستۆ نەخەنە سەر بڕبڕەی پشت.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
- ئاگاداری بڕی گرژ بوون و شل بوونی ماسولکەکان بن.

٧- جووڵە بە ئاڕاستەی سەرەوە (بە دەمبڵ)

جومگەکانی شان یەکێکە لە گرنگترین ماسولکەکان هەروەها زۆریش دەکەوێتە بەر پێکان. بەهێزی و پاراستنی ماسولکەکانی شان یارمەتیدەری پاراستنی جومگەکانیش دەبێ بۆ ئەوەی بە ئاسانی شتومەکی قورس بەرز بکەنەوە و جێبەجێ بەکەن.

دەستپێکردنی جووڵە: بە شێوەیەکی ڕێك ڕاوەستن و پێ بەقەدەر پانایی شان بکەنەوە. دەستەکان بەشێوەیەك ڕاگرن کە دەمبڵەکان بەرامبەر ڕانتان بێت و ناولەپی دەستەکان بە ئاڕاستەی پێشەوەی ڕاننتان بێت.



جـــــــــــوولّـــه:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: دەمبلّەكان بە هێواشی لەگەڵ یەك تاكو نزیكی چەناكە بەرز بكەنەوە. مەچـــەكی دەســـــتان بەشێوەیەك بۆ لایەكان بنوشتێننەوە كە پەنجەكان بە ئاراستەی لەش بن.

لە كۆتــــــایی جوولّەدا، ئانیشكەكان تەریب بن لەگەڵ شانەكان و باڵ و دەمبلّەكانیش تەریب بن لەگەڵ زەوی.

ڕاوەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: بە هێواشی دەمبلّەكان بهێننە خوارەوە و بگەڕێنەوە حاڵەتی سەرەتا. پاشان جوولّەكە دووبارە بكەنەوە.

گاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر باڵەكان و ماسولگەكانی پشت و شانە.

دوبارە كردنەوەی جوولّە و قۆناغەكان:

ئەم جوولّەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. دەمبلّەكان بخەنە سەر زەوی و ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبكەن.

تێبینی:

ـ شانەكان بەرز مەكەنەوە! دیارترین هەڵە لەم ڕاهێنانەدا بەرزكردنەوەی شانەكانە.

ـ دڵنیابن كە ئانیشكەكان و مەچەكەكان بەرزتر لە شانەكان نەبن.

ـ شێوازی جەستەتان بپارێزن.
ـ هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
ـ ئاگاداری بڕی گرژ بوون و شل بوونی ماسولکەکان بن.

٨ـ ڕاوەستان لەسەر پەنچەکانی پێ (بێ دەمبڵ)

ئەم ڕاهێنانە هاوسەنگی لەش زیاد دەکات، خاووبونەوە (المرونە) ی قولەپێ زیاتر و دەبێتە هۆی بەهێزی و پاراستنی ماسولکەکانی پێ و قولەپێ لە کاتی بەرزکردنەوەی پاژنەدا. کاتێك ڕۆژانە لەسەر پێ دەوەستن جیاوازیەکەی زیاتر هەست پێدەکەن.

١- ڕاوەستان لەسەر پەنچەکانی پێ

دەستپێکردنی جوولە: ماوەی نێوان خۆتان لەگەڵ دیوار و هەروەها پێ کان لە یەکتری نزیکەی ٣٠ سم لەیەك جیا بن. پەنجەکانی دەست بە هێواشی لەسەر ئاستی دیوار دابنێن بۆ ئەوەی هاوسەنگی خۆتان بپارێزن. ئەگەر باشتر بوون خۆتان لە دیوارەکە دوور بکەنەوە.



جـــــــوولـــە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: بە هێواشی و تا ئەو شوێنەی کە دەتوانن لەش لەسەر پەنجـــــەکانی پێ بەرز بکەنەوە.

١ـ٢ـ٣ـ ڕاوەستان: سێ ژمارەی تر لەسەر پەنجەکان بمێننەوە و بە هـــــێواشی هەناسە بدەن.

١-٢-٣- بۆ خوارەوە: لەشتان **بە** هێواشی بهێننە خوارەوە و بگەڕێنەوە **حاڵەتی** سەرەتا.

وەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە، پاشان جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

کاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر قولەپێ و ماسولکەکانی پشتەوەی **پێ یە.**

دووبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:

ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. ١ خولەك پشوو **بدەن و** پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.

٢- ڕاوەستان لەسەر پەنجەکانی پێ

دەستپێکردنی جووڵە: لەسەر لێواری پلەکانە ڕاوەستن و بۆ هاوسەنگی ریاتر بە دەست دیوار یان موحەجەرەی پلەکانەکان بگرن. پەنجەکانی پێ لەسەر لێواری پلەکانەکان دابنێن، لە حاڵێکدا کە پاژنەی پێ **بەرزتر بێت لە** لێواری پلەکانەکە. پاشان بە هێواشی تا ئەو شوێنەی **کە دەتوانن** پاژنەی **پێ بهێننە** خوارەوە.



جووڵە:

١-٢-٣- بۆ سەرەوە: **بە** هێواشی **و تا** ئەو شوێنەی کە دەتوانن **لەش** لەسەر پەنجە**کانی پێ** بەرز بکەنەوە.

١-٢-٣- ڕاوەستان: سێ ژمارەی تر لەسەر

پەنجەکان بمێننەوە و بە هێواشی هەناسە بدەن.
١-٢-٣- بۆ خوارەوە: لەشتان بە هێواشی بهێننە خوارەوە و بگەڕێنەوە حاڵەتی سەرەتا. وەستان بۆ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە، پاشان جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.
کاریگەری ئەم ڕاهێنانە لەسەر قولەپێ و ماسولکەکانی پشتەوەی پێ یە.
دوبارە کردنەوەی جووڵە و قۆناغەکان:
ئەم جووڵەیە بە دوو قۆناغ و ٨ جار ئەنجام بدەن. ١ خولەك پشوو بدەن و پاشان قۆناغی دووەم دەست پێبکەن.
تێبینی بۆ هەردوو خاڵ (١-٢)
- شێوازی جەستەتان بپارێزن.
- ڕاهێنانی ڕاوەستان لەسەر پەنجەکانی پێ بە هێواشی ئەنجام بدەن. زۆربەی خەڵك حەز دەکەن ئەم ڕاهێنانە وا ئەنجام بدەن کە بە خێرایی لەشیان بۆ سەرەوە و خوارەوە ڕاکێشن. لە ڕاستیدا ئەگەر بتوانن ئەم شێوازە بۆ ماوەی ١٥ بۆ ٣٠ چرکە بپارێزن، زۆر بەسوودترە لەوەی ٣ چرکە ڕاوەستن.
- هەناسەی خۆتان مەوەستێنن.
- ئاگاداری بڕی گرژ بوون و شل بوونی ماسولکەکان بن.

جووڵە ڕاکێشراوەکان پێش دەستپێکردن و دوای ئەنجامدانی وەرزش

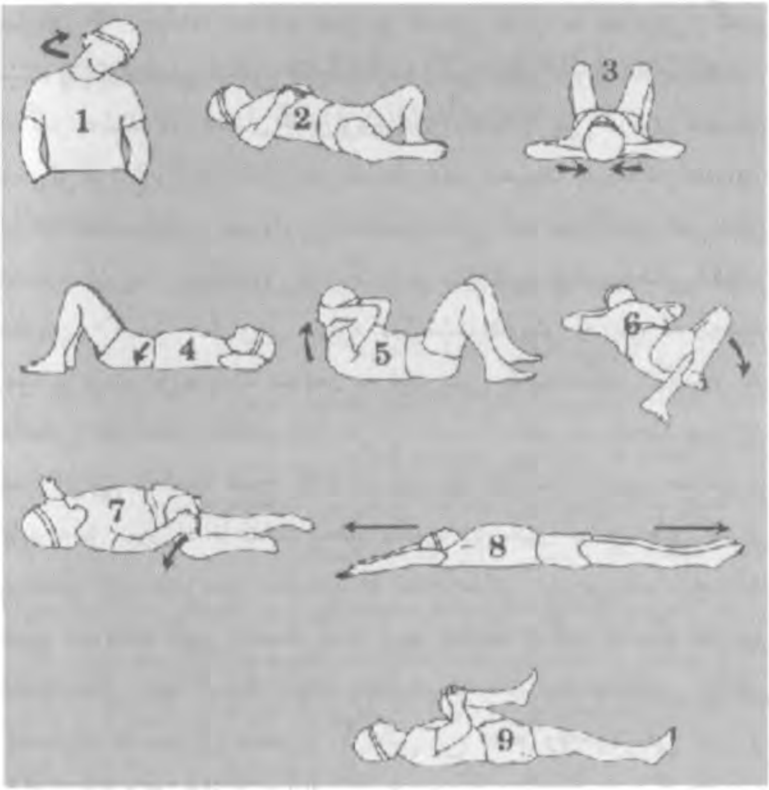
ڕاکێشان ٨ بنەمای هەیە کە دەبێت ڕەچاو بکرێت:

١- پێش ڕاکێشان لەش گەرم بکەن.
٢- ڕاکێشان پێش و دوای ڕاهێنان ئەنجام بدەن.
٣- ڕاکێشان بە هێواشی ئەنجام بدەن.
٤- هیچ کات جووڵەی لەناکاو و قورس ئەنجام مەدەن.
٥- ڕاکێشان تا ئاستی ئازار ئەنجام مەدەن.
٦- لە کاتی ڕاکێشاندا هەناسەتان مەوەستێنن و بە هێواشی هەناسە بدەن.
٧- ڕاکیشان لە تەواوی ماسولکە سەرەکەییەکان ئەنجام بدەن.
٨- هەر ڕاکێشانێك بۆ ماوەی ١٠ بۆ ٢٠ چرکە ڕاگرن.

شێوازی سەر بە تەواوەتی بپارێزن و چاوتان لە پێشەوە بێت. جووڵەکان لەسەر هەردوو پێ ئەنجام بدەن دوای کۆتایی هاتنی پێی ڕاست بە پێی چەپ دووبارەی بکەنەوە. ئەو کەسانەی کە چەوری بن ڕانیان هەیە، ئەم جوولانە بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدەن. دوای کۆتایی هاتنی تەواوی جووڵەکان، ڕاکێشان و گەڕانەوە بۆ حاڵەتی پێشوو لەبیر مەکەن. بۆ ئارامی و هێور بوونی زیاتر و بەرگری لە ماندوویەتی جووڵەکنی وەرزشی، جووڵەکانی خاوبوونەوە (المرونة) و ڕاکێشان بەکار بهێنن.
پێشتر ئاماژەمان پێدا کە بۆ گەرم کردنی یەکەمجار ڕاکێشانی سەرەتایی بەکار بهێنن و لە قۆناغی دواتردا بە پێ ڕۆیشتنی خێرا یان ڕاکردن لە شوێنی خۆتدا (کەسانێك کە ئازاری ئەژنۆ یان پشتیان هەیە) بۆ

ماوەی ١٢ خولەك ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی لەش بە تەواوەتی گەرم بێت. پاشان دەستپێکردنی جووڵەکان بە گوڕوتینی زیاتر ئەنجام دەدەن. ئەگەر بەشێك لە لەشتان چەوری زیاتری هەیە بە پێی توانای لەشتان دەتوانن قۆناغ و ژمارەکان زیاتر ئەنجام بدەن. هەروەها جووڵەکان بەدوای یەکدا ئەنجام بدەن و بەردوام بن لە ئەنجامدانی ئەو جووڵانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێدا چونکە زۆر کاریگەرە بۆ سووتانی چەورییەکانی لەش. ماوەی ٣٠ بۆ ٤٠ ڕۆژ درێژە دەکێشێت تاوەکو وەرزش لە لەشدا جێگیر بێت. بۆیە پەلە مەکەن بە تێپەڕینی کات ئەگەر توانیتان بە ئاسانی جووڵەکان ئەنجام بدەن خۆتان هەست دەکەن کە چەندە جیاوازن لە ڕۆژانی یەکەم. هیچ کات لە وەرزشدا کۆڵنەدان لەبیر مەکەن و باوەربەخۆ بوون لە ناختاندا بەهێز بکەن. زۆربەی خەڵك دەڵێن کار و پیشەی زۆر دوورمان دەخەنەوە لە ئەنجامدانی وەرزش ئەم وتەیە بە هیچ شێوەیەك جێی پەسەند کردن نییە چونکە ئەگەر کەسێك حەز بە ئەنجامدانی چالاکییەك بکات بەدڵنیاییەوە دەتوانێت ئەنجامی بدات. کەسانێك کە وەرزش دەکەن و گرنگی پێ دەدەن ڕۆحیەتێکی بەرز و شادیان هەیە بە بەراورد لەگەڵ کەسانی تر و بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان دان بە خۆیاندا دەگرن و بێ تاقەت نابن. تەنها لە ڕوانگەی لاوازییەوە سەیری وەرزش مەکەن چونکە جگە لە لەش کاریگەری لەسەر ڕۆح دادەنێت.

ئەگەر ماسولکەکانی ڕانتان بەهێز بێت ئەو پاڵەپەستۆیەی کە دەکەوێتە سەر جومگەی ڕان کەم دەبێتەوە. کەسانێك کە تووشی ئازاری پشت، نارترۆزی پشت و بڕبڕەی پشت دەبن ماسولکەی پشتیان لاوازە، بۆیە ئەگەر ئەو ماسولکانەی کە دەکەونە تەنیشت بڕبڕەی پشت و ماسولکەکانی پشت بەهێز بێت هیچ کات تووشی ئازاری پشت نابن چونکە ئەو پاڵەپەستۆیانەی کە دروست دەبن ماسولکەکان ڕاگیری

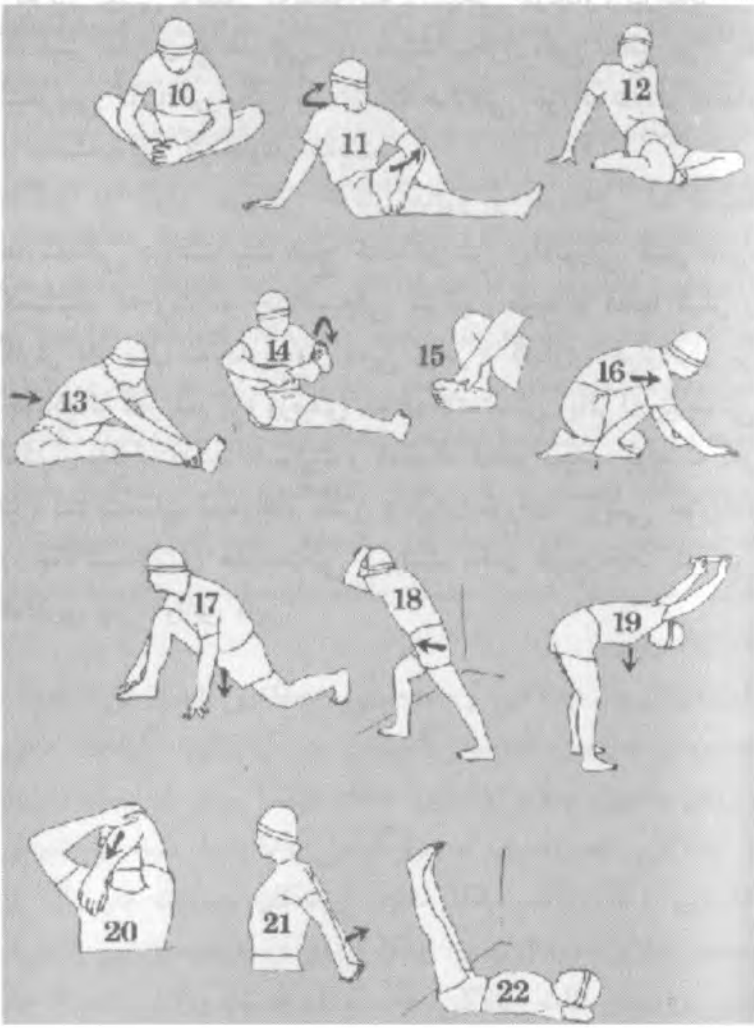


دەکەن و ناهێڵن جومگەکان تووشی پێکان و خوران ببن. هەروەها ئەگەر ماسولکەکانی ملتان بەهێز بێت هیچ کات تووشی ئازاری مل یان ئارترۆزی مل نابن.

بە ئەنجامدانی ئەو جووڵانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێدا ماسولکەکانی لەش بەهێز دەبن و بەرگری دەکەن لە کۆکردنەوەی چەورییەکان تا ئاستێکی بەرچاو.

لەبیرتان بێت خواردنی خۆراك زۆر گرنگە. رژێم (پارێز کردن) نەخواردن نییە بۆیە زۆربەی خەڵك بە هەڵە بیردەکەنەوە کە پاریز کردن واتە نەخواردنی خۆراك و خۆیان بەدوور دەگرن لە خواردنی زۆربەی

خۆراکەکان بۆیە تۆ هاورێی بەرێز دەبێت ڕەچاوی بنەماکانی خۆراك بکەیت. ئەم بابەتە زۆر گرنگە کە ئێمە نابێت چەوری بەکار بهێنین چونکە چەوری بۆ ماوەیەکی زۆر لە لەشدا دەمێنێتەوە. ئەگەر ئێوە بە بەردەوامی چەوری بەکار بهێنن دەبینن کە کێشی لەشتان ڕوو لە زیادبوون دەکات.



جێگیر بوونی کێش

ئەگەر کێشی لەشتان گەیشتووەتە ئاستێکی گونجاو وابیرمەکەنەوە کە ئیتر حەزتان لە هەرچی بوو دەبێت بیخۆن دەبێ بەهێز بن و بە تێپەڕینی کات خوو بگرن بە دروست خواردنی خۆراك تاوەکو ئەندام و جەستەیەکی گونجاوتان هەبێت.

ئەگەر لە نێوان خۆراکی بەکار هاتوو و سووتانی لە لەشدا هاوسەنگی دروست بێت هیچ کات تووشی زیادبوونی کێش نابن. کەسانێك کە ڕۆژانە چالاکییەکی سوکیان هەیە و تەنها ئیش و کاری ناو ماڵ ئەنجام دەدەن دەبێ زیاتر ئاگاداری خواردنیان بن چونکە ئەگەر ئەو بڕە وزەیەی کە دەگاتە لەش زیاتر لە پێویستی لەشیان بێت لە لەشدا ناسوتێت و کەسەکە قەڵەو دەبێت. بۆیە ئەگەر ئێوە ئەم بنەمایە لەبەرچاو بگرن و نێوان خۆراك (رژێمی خۆراك) و چالاکییەکانتان هاوسەنگی دروست بکەن هیچ کات تووشی قەڵەوی یان لاوازی نابن.

هۆكارەكانی قەڵەوی

١- كحول و مادده گازییەكان:
بەوەی كە بڕی چەوری زۆر لە زۆربەی خواردنەوە كحولیەكاندا نییە بەڵام لەبەر كالەری (پێوانی گەرما، گەرمۆكە) دەبێتە هۆی زیادبوونی كێش. وزە و كالەری ناو كحول دەبێت بەخێرایی بسوتێت، كاتێ كە لەشتان خەریكی سوتانی كالەری زیادەی ناو ئەم خواردنەوەیە، ئێوە هەڵبژاردنێكی ترتان نییە جگە لەوەی زۆربەی كالەرییە بەكارهێنراوەكانی تر لە خۆراكی تەندروست بۆ لەش دابین بكەن. خواردنەوە گازییەكان تەنانەت خراپترن لە خواردنەوە كحولیەكان و بڕێكی زۆر كالەری لە شەكری زیادە دەخەنە ناو لەشتان. تەنانەت بەكارهێنانی خواردنەوە گازییە ئاساییەكان (بیبسی...) بە هۆی كاریگەری لەسەر شەكری خوێن لە سیستەمی خۆراكتاندا كەم بكەنەوە. بۆیە ئەگەر مەبەستتان هێنانە خوارەوەی كێشی لەشتانە باشتر وایە بۆ خواردنەوە تا دەتوانن ئاو بەكاربێنن.

٢- وەرزش یان چالاكی و جموجوڵی جەستەیی (فیزیكی) كەم:
هەمووان دەزانین كە بۆ گەیشتن بە كێشێكی گونجاو دەبێ وەرزش بكەین، بەڵام زۆربەی خەڵك هێشتا بڕی پێویست وەرزش و چالاكی جەستەییان لە پرۆگرامی ژیانیاندا نییە بۆ ئەوەی كالەری (گەرمۆكە) بەكارهاتووە زیادەكان بسوتێت یان زاڵ بن بەسەر خاوی میتابولیسم (بەكارهێنان و بەرهەمهێنانی لەش). دەبێ زۆربەی كات چالاكی جەستەیتان هەبێت و لانی كەم ٣ جار

لە هەفتەدا ٢٠ بۆ ٣٠ خولەك وەرزش ئەنجام بدەن. ئەگەر کێشی لەشتان زۆر زۆرە و بۆ وەرزش کردن کێشەتان بۆ دروست دەبێت، باشتر وایە چالاکی سوك ئەنجام بدەن.

٣- دابەزینی ئاستی میتابولیسم (بەکارهێنان و بەرهەمهێنانی لەش):

سیستەمە خۆراکیە کەم کالەرییەکان لە هەفتەکانی یەکەمدا زۆر باش کاردەکات بەڵام پاش تێپەڕینی ماوەیەك کاریگەر نابێت لەسەر کەمبوونی کێش. هۆکارەکەی ئەوەیە کە ئاستی میتابولیسمی ئێوە دابەزیوە و لە ئەنجامدا خوو دەگرێت بەو برە کەمەی بەکارهێنانی کالەری. بڕی کالەری بەکارهێنان کەم کەم بهێننە خوارەوە و هەروەها لە ماددە خۆراکیە باشەکان و بڕی پێویستی پرۆتین بۆ بەرگری لە دەستدانی ماسولکەکان بەکاربێنن. ئەنجامدانی ڕاهێنانی لەش جوانی یارمەتیتان دەدات کە میتابولیسمتان بەرز بکەنەوە و سوتانی چەوری لەشتان باشتر بێت.

٤- لەبەرچاو نەگرتنی ژەمەکانی خۆراك

ئاسان دێتە بەرچاو، کەمتر دەخۆین و کێش کەم دەکەینەوە. لەبەر ئەم هۆکارە زۆربەی خەڵك لە هەندێك ژەمەکاندا خۆراك ناخۆن و لەش لە حاڵەتی برسیەتیدا دەهێڵنەوە و بۆ پاراستنی ئامینۆئەسیدەکانی پێویستی لەش، ماسولکەکان شی دەکرێنەوە و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دابەزینی میتابولیسم. هەروەها ئەگەر بهێڵن شەکری خوێنتان زۆر دابەزێت، ئازاری زۆری برسیەتی دەچێژن و ئەگەری ئەوەی هەیە کە تووشی زۆر خۆراك خوارن ببن. بۆیە هەوڵبدەن خۆراکە پڕ ڤیتامینەکان بەڵام کەم و سوك لە ٥ بۆ ٦ ژەم لە ڕۆژدا بخۆن. ڕۆژتان بە خواردنی نانێکی بەیانی باش و تەندروست دەست پێبکەن کە پرۆتینی باشی تیابێت. دەبێت

فێربن کە چۆن لەگەڵ ئەم شێوە خۆراك خواردنە شەکری خوێنتان کۆنترڵ دەکەن.

٥- بەکارهێنانی زۆری شەکر و خوێ:

شەکر و خوێی زیادە لەگەڵ زۆربەی خۆراکە دروستکراوە ناسروشتیەکان تێکەڵ دەبن. بەکارهێنانی بڕێکی زۆری شەکر لە ژەمێکی خۆراکدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی شەکرەی خوێن، کە لەش دەبێت بەم شێوازە وەڵام بداتەوە و دووبارە بیهێنێتە خوارەوە. ئەنجامەکەی ئەوەیە کە بەشێکی زۆری ئەم شەکرە زیادە بە شێوەی چەوری لە لەشدا خەزن دەبێت و دەمێنێتەوە. لێرەدایە کە زۆربەی خەڵك خوویان گرتووە بە خواردنی خورادنەوە گازییەکان (بیبسی) کە چەوری نییە سەریان سوڕدەمێنێت و نازانن کە چۆن دەگونجێت ئەم ماددەیە ببێتە هۆی خەزن کردنی چەوری لە لەشدا. بۆیە هەوڵبدەن تا ئاستی پێویست بەکارهێنانی شەکر کەم بکەنەوە. چونکە خوێ کالەری نییە دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش. خوێ هۆکارە بۆ خەزن کردنی ئاو لە لەشدا بۆیە لە ئەنجامدا بەکارهێنانی بڕێکی زۆر خوێ بۆی هەیە هەندێك خەڵك واهەست بکەن کە قەڵەوتر دەبەن. بۆیە هەوڵبدەن کە پەیڕەوی سیستەمی خۆراکییەك بکەن کە زیاتر ماددەی سروشتی تێدا بەکارهاتووە.

٦- نەخواردنەوەی ئاو بە بڕێکی پێویست:

لەشی زۆربەی خەڵك توشی بێ ئاوی دەبێت چونکە زیاتر لەوەی ئاو دەخۆنەوە لە ماوەی رۆژدا لەشیان ئاو لەدەست دەدات. زۆربەیان ئاگادار نین چونکە ناوەندی تینویەتی لە لەشدا زۆر ڕێك نییە. هەندێکجار کەمبوونی ئاو لە لەشدا دەتوانێت ببێتە هۆی ئازاری برسیەتی، چونکە زۆربەی خەڵك بڕی ئاوی پێویستی ڕۆژانەیان لە ماددە خۆراکیەکان دابین دەکەن. ئەگەر بە پێی پێویست ئاو

نەخۆنەوە زۆربەی کات هەست بە برسیەتی دەکەن، حەزی ئێوە بۆ خۆراك بۆی هەیە لەبەر تینویەتی بێت نەك برسیەتی. هەروەها ئاو یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش دەدات، لە ئەنجامدا باشتر دەتوانن وەرزش بکەن تاوەکو کالەری بسوتێنن و کێشی لەشتان بهێننە خوارەوە. بۆیە هەوڵبدەن ڕۆژانە ٨ پەرداخ ئاو بخۆنەوە.

٧- بەکارهێنانی بەشە خۆراکە نادروستەکان:

کاتێك بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەشتان رژێم دەگرن، فەلسەفەی کۆن هێشتا بەکاردێت» کەم بخۆن تاوەکو کێشتان دابەزێت» هەرچەندە لە سەرەوە ئاماژەمان پێدا کە نابێت ژەمەکانی خۆراك لەبەر چاوو نەگرین بەڵام ڕێگە چارە ئەوەیە کە کەم بخۆن و بەردەوام بخۆن. خواردنی خۆراکی سوك لە ژەمەکانی خۆراکدا زیاتر کەمبوونی کێشتان چارەسەر دەکات.

٨- ئامانجی دور لە ڕاستی:

دانانی مەبەست و ئامانجێك کە دەسکەوتنیان زۆر قورس و گرانە یان ئامانجی دور لە ڕاستی لەو هۆکارانەیە کە هەوڵی ئێوە بۆ کەمکردنی کێش دەبچڕێنێت. ئەگەر بە ئامانجەکانتان نەگەن، بۆی هەیە لە کۆتایدا هەستبکەن کە کەسێکی شکست خواردون و ورەتان لە دەست دەدەن و نائۆمێد دەبن. هەوڵبدەن ئامانجی بچوك و ئاسان بدۆزنەوە بۆ ئەوەی سەرکەوتووبن. کەمکردنەوەی هەمان ١ کیلۆ کێش لە هەفتەدا بۆی هەیە زۆر بە خاوی بێتە پێش چاو بەڵام لانی کەم بێ هیچ سەختی و کێشەیەك دەتوانن بەدەستی بێنن. ئەوکاتەی کە هەستی سەرکەوتن بەدەست دەهێنن و هەنگاوێك نزیك دەبنەوە لە ئامانجە سەرەکیەکەتان کە گەیشتنە بە کێشێکی گونجاو.

ئەندامی گونجاو

هەر بەو شێوەیەی کە کێشی زیاد دەبێتە هۆی ناڕەحەتی، کێشی کەمیش ناخۆشە. زۆربەی ئەو کەسانەی کە لاوازن تووشی نەخۆشیەکانی وەك گواتر یان نەخۆشیەکانی تەمەنی منداڵی و مەیلی کەم خواردن یان دڵەڕاوکێ دەبن. بۆیە دەبێت هەوڵبدەن هاوسەنگی جەستەتان بپارێزن. باشترین جۆری ئەندامی گونجاو ئەمەیە کە هەوڵبدەن ماسولکەکانی لەشتان ڕابهێنن کە شێواز و فۆرمی خۆی وەرگرێت. ئەو کەسانەی کە لەشیان ماسولکەی زیاترە ئەندام و جەستەیەکی گونجاوتریان هەیە.

وەرزش و ڕاهێنانەکان لە حاڵەتی ڕاوەستان و سەر زەوی کە پێشتر بۆ ئەندامی گونجاو ئاماژەمان پێدا بە تێپەڕینی کات کە جووڵەکانتان ئەنجامدا و گەیشتنە ئەو شێواز و فۆرمەی کە خۆتان پێتان خۆشە دەتوانن بۆ باشتر بوونی لەش و فۆرم و شێوازێکی جەستەیی باشتر جووڵەکان لەسەر کەرەستەی وەرزش ئەنجام بدەن.





بەشی دووەم

تەندوستی سیستەمی جوولەی مرۆڤ و ڕاستكردنەوەی جوولەكان

تەندروستی سیستەمی جوولەیی مرۆڤ

سیستەمی جوولەی مرۆڤ لە ئێسقانەكان، جومگە و ماسولكەكان پێك دێت كە بە ئەنجامدانی كاری فیزیۆلۆژیكی گرنگ بۆ بەردەوامی ژیان و چالاكی ژیانی رۆژانەی مرۆڤ زۆر كاریگەرە. لە ئەمرۆدا بەرەو پێش چوونی تەكنەلۆژیای كۆمەلگەی مرۆڤایەتی، بووەتە هۆی نەمانی جوولە و چالاكی و سەرهەڵدانی دانیشتەكان و ڕاوەستانە درێژخایەنەكان. هەربۆیە نەخۆشیە جەستەیە ماسولكەییەكان بەناوبانگترین هۆكاری چوونە لای پزیشكە، ئازارەكانی جومگە وەك مل، ئەژنۆ، پشت و نەخۆشیەكانی وەك پووكانەوەی ئێسقان هۆكاری ئازار و مەترسیەكانی مرۆڤەكانی ئەمرۆیە. فێربوونی تەندروستی سیستەمی جوولەیی دەتوانێت جگە ڕێگری لە توشبوون بە زۆربەی كێشەكان و دەرمان و چارەسەریان، یارمەتی كەمكردنەوەی كێشەكان بدات. فێربوونی شێوەی گونجاوی دانیشتن، ڕاوەستان، ڕۆیشتن، بەرزكردنەوەی شتەكان و .. زۆر پێویستە بەتایبەت كەسانێك كە بەدوای تەندروستی جەستەدان دەبێ شارەزاییان هەبێت لەم بارەیەوە. ئێمە لێرەدا هەوڵدەدین بە كورتی ژمارەیەك لەو كێشە بەرچاوانەی سیستەمی جوولە و تەندروستیان ئاماژە پێبكەین.

ئەو چوارچێوەی کە لەشی مرۆڤی ڕاگرتووە پێك دێت لە کۆمەڵێك ئێسقانی بەیەکەوە نوساو کەوا لە مرۆڤ دەکات کە بە پێی کێشی لەشی بتوانێت لەسەر پێ کانی ڕاوەستێت و کارەکانی ڕۆژانەی تێپەڕێنێت، ئێسقانەکانی لەش لە ئێسکی زیندو پێك دێن کە خۆراك دەخۆن، گەشە دەکەن و لە کاتی پێکاندا خۆیان چارەسەر دەکەن. تەندروستی ئێسقانەکان لە قۆناغی کۆرپەلەوە دەست پێدەکات و تا کۆتایی قۆناغی باڵغبوون بەردەوام دەبێت. جگە لە گەشەی درێژی و ئەستوری ئێسقانەکان، بەردەوام گۆڕانکاری لە وێنە و شێوازی ئێسقانەکان دروست دەبێت تا دواجار وێنە و شێوەی کۆتایی و باڵغبوونی دێتە پێشەوە. ئەم گۆڕانکاری و کامڵ بونە لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا تەواو دەبێت. کاتێك کە ئێسقان گەیشتە گەشەی تەواو، گەشەی ڕادەوەستێت و تەنها لە کاتی پێکانی ئێسقانەکان، سیستەمێکی تایبەت چالاك دەبێت بۆ چارەسەر و زیندوبوونەوەی ئێسقانەکان.

چەند خاڵی گرنگ لەبارەی پاراستنی تەندروستی گشتی سیستەمی جوولەیی مرۆڤ :

١- سیستەمی خۆراکی گونجاو و پڕ لە ڤیتامین و مادە پێویستەکانی لەش بە تایبەت، کالیسیۆم و فسفۆر و ڤیتامینەکانی A،C،D بۆ بەهێزی ئێسقانەکان و گەشەی سروشتیان.

٢-ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی و وەرزشی گونجاو لەگەڵ تەمەندا.

٣- پشووی پێویست لە کاتی ئەنجامدانی ئیش و کار، بەتایبەت ئیش و کاری درێژخایەن.

٤- پرۆتینی ناو گۆشت، جگەر، دڵ، نۆك و لۆبیا لە کەسانێکدا کە ترشی یوریکی (uric acid) خوێنیان بەرزە دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشە و گرفت لە جومگەکاندا.

٥- بوونی کێشی گونجاو لەگەڵ تەمەن و ڕەگەز و باڵا.

تەندروستی بڕبڕەی پشت



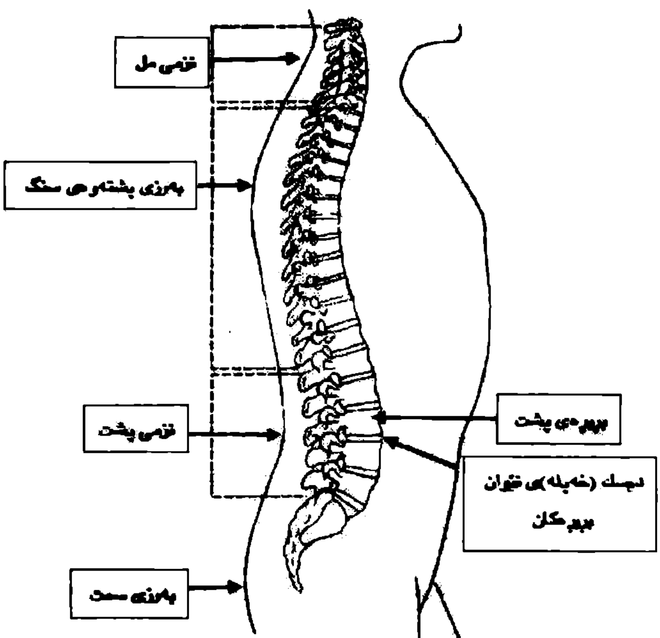
درێژی بڕبڕەی پشت لە کەسێکی باڵغدا (٥٥ بۆ ٦٥) سانتیمەترە.
هەروەها بڕبڕەی پشت لە(٣٣) بڕبڕە پێك دێت کە (٢٤) ی بڕبڕەی جووڵاوە و (٩) بڕبڕەی نەجووڵاوە.
بڕبڕەی پشت دابەش دەبێت بۆ (٥) ناوچە:

١- ناوچەی مل (٧) بڕبڕە
٢- پشتەوەی سنك (١٢) بڕبڕە
٣- پشت (٥) بڕبڕە کە سیفەتی خاوبوونەوەیان هەیە بۆ نوشتانەوە بە ئاڕاستەی پێشەوە و پشتەوە و تەنیشتەکان.
٤- ناوچەی خاجی (٥) بڕبڕە بەڵام لە کاتی باڵغبووندا یەك دەگرن و ئێسقانێکی یەکپارچە بە ناوی ساکرۆم دروست دەکەن.
٥- ناوچەی قلینچکە (٤) بڕبڕە بەڵام لە کاتی باڵغبووندا یەك دەگرن و ئێسقانی قلینچکە دروست دەکەن.

درێژی بڕبڕەی پشت لە ژناندا نزیکەی ٦٠ و لە پیاواندا ٧٠

سانتیمەترە. ناوچەی مل ١٢، پشتەوەی سنگ ٢٨، پشت ١٨، ناوچەی خاجی و قلینچکە ١٢ سانتیمەترە. لە کەسانی بەساڵاچوودا درێژی بڕبڕەی پشت کەم دەبێتەوە.

بڕبڕەی پشت لە ٤ قەوس پێك دێت کە بە شێوەی بەرزی و نزمیە. واتە دوو بەرزی و دوو نزمی، ئەم بەرزی و نزمیانە بە تەواوەتی کۆنترۆڵ کراون. بوونی ئەم چوار قەوسە بۆ توانای کێش و جووڵەی لەش لە ڕوی نوشتانەوە بۆ پێشەوە و پشتەوە و لایەکان و سوڕانەوە پێویستە. لە حاڵەتی کەمبوون یان زیادبوونی ئەم چوار قەوسە، ئازارەکانی بڕبڕەی پشت زیاتر دەبن. زیادبوونی زیاد لە پێویستی نزمیەکانی مل یان پشت هۆکاری ئازاری پشت و مل دروست دەکەن و زیادبوونی زیاد لە پێویستی بەرزییەکانی پشت دەبێتە هۆی نەخۆشی و حاڵەتی کوڕبوون لە ڕۆیشتندا.

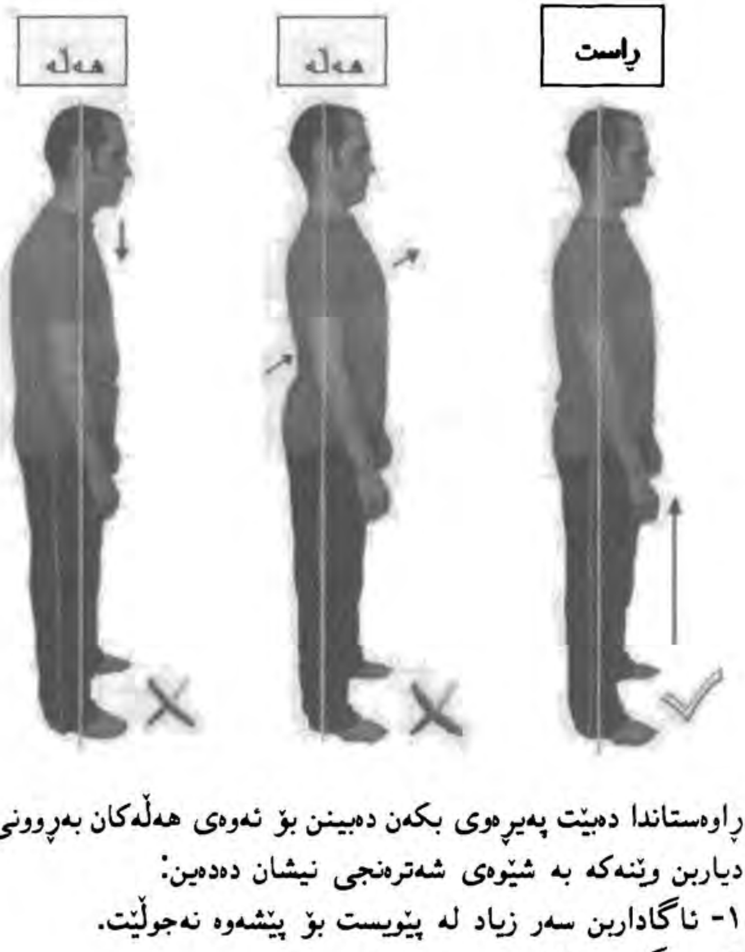


شێوەی گونجاوی ڕاوەستان

شێوەی گونجاوی لەش:
شێوەی لەش بریتیە لە حاڵەتێكی لەش كە هەلومەرجی جیاواز بەخۆیەوە دەبینێت وەك ڕاوەستان، دانیشتن، خەوتن یان هەڵگرتنی شتێك. شێوەی گونجاوی لەش كاریگەری زۆری هەیە لەسەر تەندروستی بڕبڕەی پشت. لە ڕاوەستانی گونجاودا لە تەواوی لەشدا تەنها ٤ ماسولكە بەشداردەبن لە حاڵێكدا كە لە ڕاوەستانی هەڵەدا ژمارەی ماسولكە بەشداربووەكان دەگاتە نزیكەی ٥٠ ماسولكە. بۆیە بۆ پاراستنی تەندروستی بڕبڕەی پشت پێویستە شێوەی لەش لە حاڵەتەكانی ڕاوەستان، دانیشتن و خەوتندا ڕاست بكەنەوە.

شێوەی ڕاوەستان (standing posture):
لە ڕاوەستاندا دەبێت ئاگاداربن كە وەرگرتنی هەر شێوازێك بۆ ماوەیەكی درێژ ئەستەمە، بۆیە دوای چەند خولەك لە شێوەی وەرگرتنی گونجاو بۆچەند چركەیەك شێوەیەی خۆتان بگۆڕن. ڕاوەستانی ڕێك (بە شێوەی ئاگاداربە لە سەربازیدا) دەبێتە هۆی كۆكردنەوەی خوێن لە بەشی خوارەوەی لەش (الگرف السفلی) و زیادبوونی پەستان بۆ ژێر پێ و سەرهەڵدانی ئازار، ڕاوەستانی نارێكیش دەبێتە هۆی كێشی نایەكسان لە پێ كاندا و كرانەوەیان بۆ دەرەوە. دانانی یەك پێ لەسەر پایەیەكی بچوكی ١٠ بۆ ١٥ سانتیمەتری لە كاتی ئیش كردنی درێژخایەن و گۆڕینی پێیەكان دەبێتە هۆی پشووی پێویست لە ئەندامەكان و بڕبڕەی

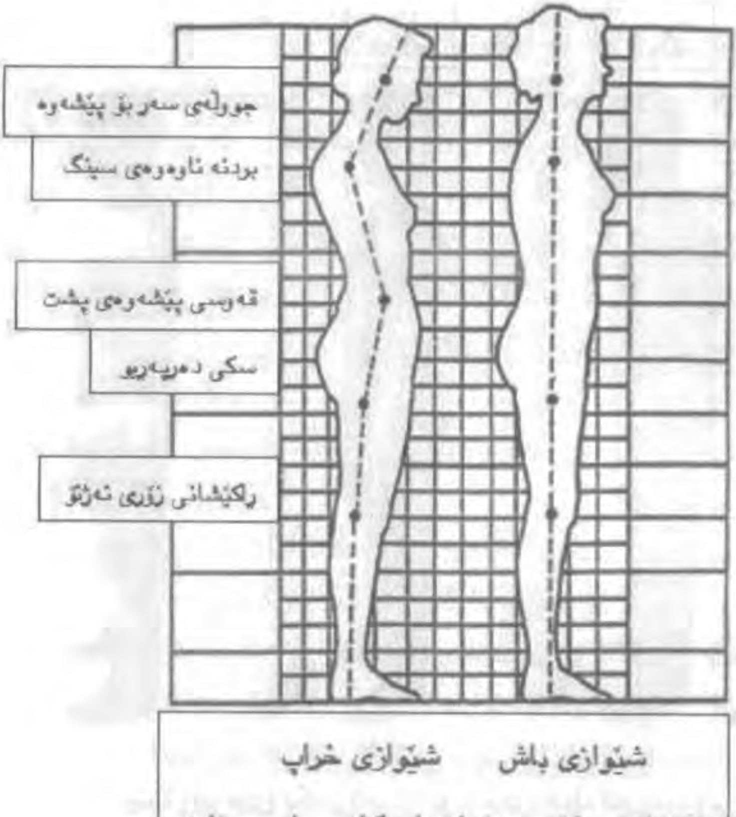
پشت. ئاگاداربن له ڕاوەستاندا دەبێت قەوسەكانی بڕبڕەی پشت بەشێوەیەكی گونجاو بوەستن. سەرنج بدەنە وێنەكانی خوارەوە:
لە وێنەی خوارەوە ئێوە چەند بابەتێكی گرنگ كە لە كاتی



ڕاوەستاندا دەبێت پەیڕەوی بكەن دەبینن بۆ ئەوەی هەڵەكان بەڕوونی دیاربن وێنەكە بە شێوەی شەترەنجی نیشان دەدەین:
١- ئاگاداربن سەر زیاد لە پێویست بۆ پێشەوە نەجوڵێت.
٢- سنگ بە ئاڕاستەی ناوەوە نەچوێت.
٣- قەوسی پشت بە ئاڕاستەی پێشەوە نەچوێت.
٤- سك بەرز نەبوبێتەوە (كەسانێك كەقەڵەون لەم بابەتەدا كێشەیان

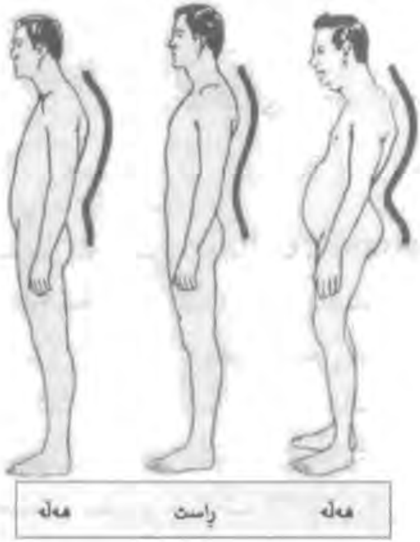
بۆ دروست دەبێت)

٥- ئەژنۆ نابێت زۆر ڕاکێشراو بێت و هاوشێوەی وێنە دەبێت هەندێك نوشتاوە بێت.

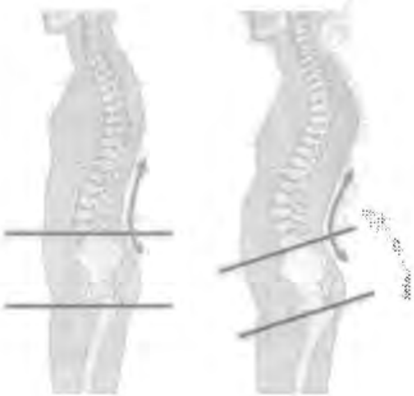


شێوازی باش و خراپ لە کاتی ڕاوەستان

لە وێنەی خوارەوە کەسێك لە سێ حاڵەتی جیاوازی ڕاوەستاندا دەبینن، لەم وێنەدا دەبینین کە چۆن کەسێك کە وەستانی نارێکە لە ماوەیەکی درێژدا شێوەی بڕبڕەی پشتی و قەوسەکانی دەگۆڕێت و



شێوەی بە تەواوی ناشیرن دەبێت.
لە وێنەی خوارەوەدا دەبینن کە کاتێك قەوسی پشت گۆڕانکاری بەسەر دێت ناوەندی سمت لەگەڵ تەواوی لەش گۆشە دروست دەکات و دەبێتە هۆی لە ئەستۆ گرتنی پەستان و زەختێکی زیاتر. لە کاتی ئەنجامدانی کارە درێژخایەنەکان کە دەبێ ڕاوەستن باشترە یەك پێ لەسەر بەرزیەك دابنێن و جێگەی پێ کان بگۆڕن. وەك وێنەی خوارەوە

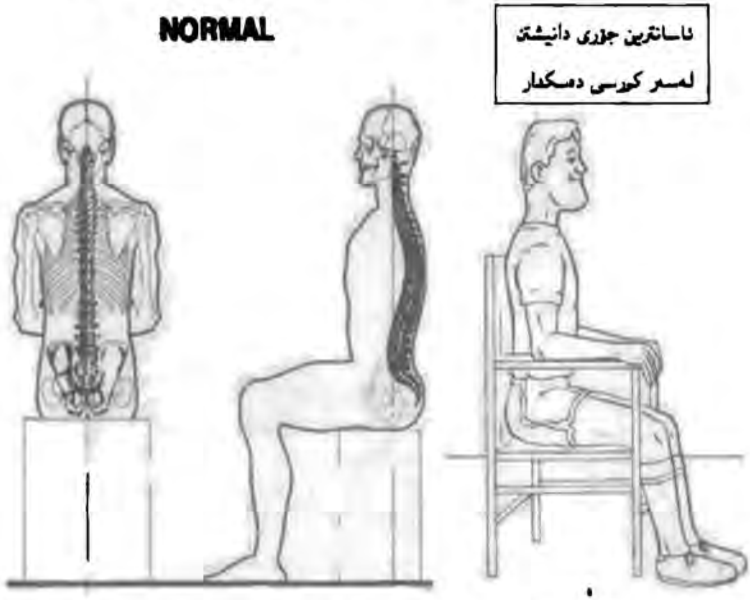




دانانی پێ یەك لە سەر بەرزایی

شێوەی گونجاوی دانیشتن

شێوەی دانیشتن (sitting posture) :
بەکارهێنەرترین شێوەکانی دانیشتن بریتین لە دانیشتن لەسەر ئەژنۆ، دانیشتن لەسەر کورسی و قەنەفە، دانیشتن و درێژکردنی پێ کان. گونجاوترین حاڵەتی دانیشتن کاتێکە کە کەمترین پەستان لەسەر بڕبڕەکانی پشت دروست بێت. ئەم حاڵەتە کاتێکە کە بڕبڕەی پشت و سەر و سینگ ڕاکێشراوبن. باشتر وایە کورسی دەسکی هەبێت تاوەکو دەستەکانی لەسەر دابنرێت و یارمەتیدەری شێوەی گونجاوی بڕبڕەی پشت بێت. سەرنج بدەنە وێنەکانی خوارەوە.



لە وێنەی سەرەوە دەبینن کاتێك کە کەسێك لەسەر شێوەی وێنەی پێشووتر دادەنیشێت چۆن بڕبڕەی پشتی لە حاڵەتێکی گونجاودایە.



لەم وێنەدا دەبینن ئەمانەت کەسێك کە لەسەر کورسی بێ دەسك دادەنیشێت دەتوانێت گونجاو دانیشێت.

لە وێنەی خوارەوەدا کەسێك لە دوو حاڵەتی ڕاست و هەڵەی دانیشتن دەبینن، سەرنج بدەنە بڕبڕەی پشتی.

تێبینی: لە حاڵێکدا کە لەسەر قەنەفە و کورسی دادەنیشن باشتر وایە قەنەفەکان جۆرێك هەڵبژێرن کە لە کاتی دانیشتندا ئەژنۆکان بەرزتر لە سمت یان لە ئاستی سمتدا بێت. کورسی ئۆتۆمبیلەکان دەبێت جۆرێك ڕێك بخرێن کە ئەژنۆکان لە ئاستی سمت یان





ڕاست



هەڵە

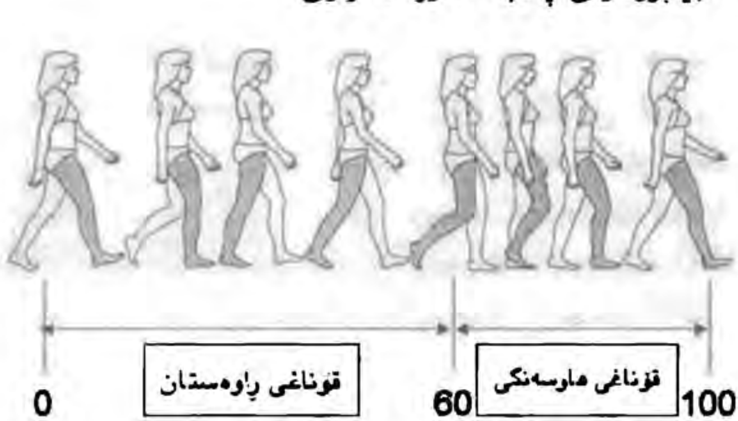
کەمێك بەرزتر بوەستێت و سەرینێکی بچوك لە چاڵی پشتدا دابنێن هەروەها دەبێ شێوەی سەر بپارێزن لە کاتی شۆفێریدا.

شێوەی گونجاوی ڕۆیشتن

به پێ ڕۆیشتنی (gait) :
له ئه‌مرۆدا به پێ ڕۆیشتن یه‌كێكه له باشترین جۆری وه‌رزشه‌كان كه جگه ڕێگرتن له زۆربه‌ی نه‌خۆشیه‌كان ده‌توانێت ببێته هۆی پێناسه‌ی نه‌خۆشی یان ته‌نانه‌ت كه‌سێتی تاك. به‌و قۆناغه‌ی كه پێ به‌ر زه‌وی ده‌كه‌وێت تا ئه‌و قۆناغه‌ی كه له زه‌وی جیا ده‌كرێته‌وه قۆناغی پاراستن یان ڕاوه‌ستان ده‌ڵێن و به‌و قۆناغه‌ی كه هه‌مان پێ له هه‌وادایه‌و به‌ر زه‌وی نه‌كه‌وتووه قۆناغی هاوسه‌نگی (به‌رده‌وامبوون له جووڵه) ده‌ڵێن.

قۆناغی ڕاوه‌ستان ده‌بێته چوار به‌ش:

١- لێدانی پاژنه به زه‌وی
٢- به‌ركه‌وتنی ژێر پێ به زه‌وی
٣- به‌رزبوونه‌وه‌ی پاژنه له زه‌وی
٤- جیابوونه‌وه‌ی په‌نجه گه‌وره له زه‌وی



قۆناغی هاوسەنگی دابەش دەبێت بۆ سێ بەش:
١- خێرا بوونی جەستە
٢- بە ئاراستەی پێشەوە چوونی جەستە
٣- کەمبوونەوەی خێرایی جەستە

نزیکەی ٦٠٪ ماوەی ڕۆیشتن پێ بەر زەوی دەکەوێت کە قۆناغی ڕاوەستانە و ٤٠٪ پێ بەر زەوی ناکەوێت کە قۆناغی هاوسەنگی و بەردەوامبوونە لە جوولە. بە شێوەیەکی گشتی درێژی هەنگاوی (step length) سروشتی نزیکەی ٤٠ سانتیمەترە و پانی هەنگاو ٥ بۆ ١٠ سانتیمەترە کە هەنگاوی پیاوان زیاتر لە ئافرەتان.

بنەماکانی ڕۆیشتن:

لە کاتی بە پێ ڕۆیشتنی خێرا لەش بۆی هەیە لە شێوازی گونجاوی دەرچێت یان ماسولکەکان ڕەق بن. بۆ ئەوەی بتوانن بە باشی بە پێ ڕۆیشتنی خێرا تاقی بکەنەوە دەبێ سەرەتا شێوەکانی گونجاوی بە پێ ڕۆیشتنی ئاسایی و لەسەرخۆ بناسن.

ڕاوەستان هێمایەکە بۆ بەرێدا ڕۆیشتن:

شێوە و حاڵەتی ئێوە لەکاتی ڕاوەستان بەتەواوەتی لەو شێوەیە دەچێت کە لەکاتی ڕۆیشتندا نیشانی دەدەن. بۆ نموونە، ئەگەر قەوسی پشتتان لەکاتی ڕاوەستان زیاد بووە یان سەرتان بۆ پێشەوە بنوشتێتەوە، ئەم ناهاوسەنگیە بەشێوەیەکی گشتی لە کاتی ڕۆیشتنیشدا دروست دەبێت. ئەگەر بتانەوێت هەنگاوتان لەکاتی ڕاوەستاندا بەهێز ڕاگرن، لە کاتی ڕۆیشتندا ئەم حاڵەتە پێچەوانە دەکەنەوە. ئەگەر لەشتان لەکاتی ڕاوەستاندا بنوشتێننەوە، ئەم شێوەیەش لەکاتی ڕۆیشتندا وەردەگرن. لەم ڕوانگەیەوە، گرنگە کە لە پێویستیەکانی لەشتان بەئاگابن.



ڕاوەستان تاقی بکەنەوە:

لە تەنیشت ئاوێنەیەکدا کە هەموو لەشتان دیار بێت بەلادا ڕاوەستن. ئەگەر بتوانن دوو ئاوێنە بەکاربێنن باشترە. ئەم دوو ئاوێنە لە گۆشەیەکی پێویست بەیەکتر دابنێن تاوەکو بتوانن لە کاتی ڕاوەستان لە تەنیشت ئاوێنەدا، خۆتان بەتەواوەتی ببینن.

هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەی قوڵ ئەنجام بدەن، لە هەناسەدانەوەدا لەشتان هێور ڕاگرن و لە هەر جۆرە پەستانێکی دەروونی دورکەونەوە. شێوازێکی دیاری ڕاوەستان کە دوای تێپەڕینی ڕۆژێکی قورس وەرتانگرتووە، لە ئاوێنەدا سەیر بکەن. بەشە بنەڕەتیەکانی لەش وەك بلۆکە یەك لەدوایەکەکان بهێنە پێش چاو کە لەسەر یەکتر دانراون، بلۆکێك بۆ سەر، بلۆکێك بۆ ناوقەد، بلۆکێك بۆ سمت و بۆ هەر ئەژنۆ و پێیەك بلۆك دابنێن. لە شێوەی ڕاوەستانی بلۆکەکان لەسەر یەك و پەیوەندیان بەیەکترەوە بە ئەگابن. پاشان لە شێوازی گونجاوی ڕاوەستانی بلۆکوکانی لەشتان لە پێشەوە و تەنیشت بکۆڵنەوە.

ئــــــــەژنـۆکـان:

* ئەژنۆکان بە شێوەیەکی زۆر گونجاو، دەبێ لە هێوربوونی تەواو و ڕێکدا بن. (وێنەی A)

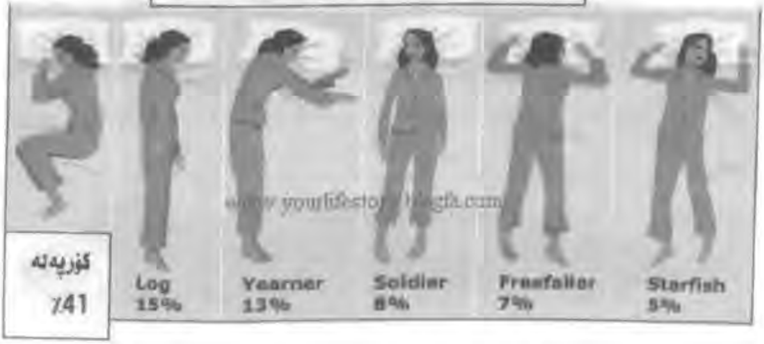


* نابێت ڕێك و ڕەق ڕایبگرن. یان بۆ پشتەوە بنوشتێنەوە. (وێنەی B)

* نابێت زیاد لە پێویست بۆ پێشەوە بنوشتێنەوە. (وێنەی C)

تێبینی: ئەگەر ئەژنۆکانتان ڕێك و ڕەق یان بۆ پێشەوە نوشتاونەتەوە، جێیان بگۆڕن و بیانجولێنن تاوەکو ڕێك ببنەوە و شێوەیەکی گونجاو وەرگرن. ئاگاداربن کە ئایا ئەم حاڵەتە کاریگەری هەبووە یان نا لەسەر نوشتانەوەی سمت بۆ پێشەوە و پشتەوە.

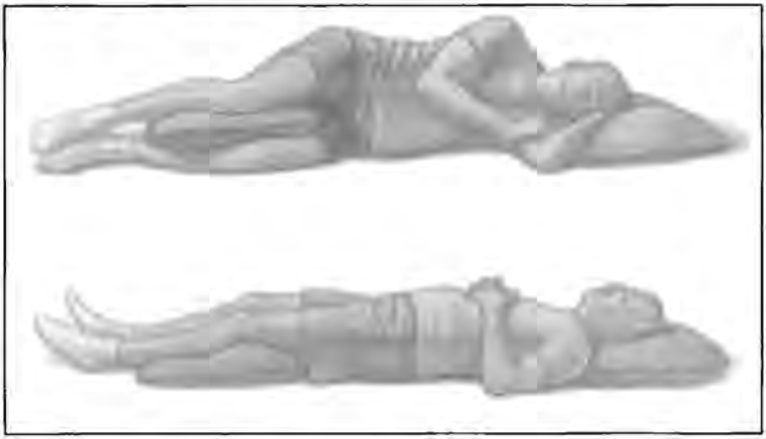
حاڵەتە جیاوازەکانی خەو لە ناوو خەڵکدا



شێوەی گونجاوی خەوتن و پاڵکەوتن

بە پێی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان حاڵەتە بەربڵاوەکانی خەوتن لە نێوان خەڵکدا بەوشێوەیە کە لە وێنەی خوارەوەدا دیارە ٪٤١ خەڵك بە شێوەی کۆرپەلە دەخەون بەڵام ئایا ئەم شێوە خەوتنە گونجاوە یان گونجاوترین شێوەی خەو چۆنە.

شێوازی گونجاو لەخەوتندا:
زۆربەی خەڵك حەزدەکەن بە یەکێك لە حاڵەتەکانی بەدەمدا خەوتن و بە پشتدا خەوتن (supin position) و بە لادا خەوتن (side lying posture) یان هەر سێ حاڵەتەکە لە یەکجاردا تاقی بکەنەوە.
کەمترین پەستان و زەخت لەسەر بڕبڕەی پشت کاتێکە کە لەسەر لا دەخەون و سەرینێکی بچوك دەخەنە نێوان هەردوو پێ یان بە پشتا دەخەون و سەرینێك دەخەنە ژێر پێ یان ئەژنۆ نزیکەی ٩٠ بۆ ١٠٠ پلە دەنوشتێننەوە.



لە شێوەی خەوتن بە دەمدا ئەگەر سەرینێکی بچوك بخەنە ژێر سك زەخت و پەستان لەسەر بڕبڕەی پشت زۆر کەم دەبێتەوە.



لە هەلومەرجی نەخۆشیدا زۆربەی خەڵك هەوڵدەدەن لە شێوەیەکی ئاساندا بمێننەوە بۆ نموونە کە ئاوسانی جومگەی ئەژنۆیان هەبێت حەزدەکەن لە ژێری ئەژنۆیان سەرین دابنێن و ئەژنۆیان بنوشتێننەوە. ئەم شێوەیە هەرچەندە ئاسانە بەڵام دەبێتە هۆی وشکی زیاتری جومگەی ئەژنۆ لە شێوەی نوشتانەوەدا بۆیە ئامۆژگاری نەخۆشەکان دەکەین ئەم شێوە ئاسانانە کەمتر بەکار بێنن.

باشترین شێوەی خەوتن، خەوتن لەسەر لایە بە دانانی سەرینێك لە نێوان هەر دوو پێ یان ڕاکێشانی پێی ژێرەوە و دانانی سەرینێك لە ژێر پێی سەرەوە ئەمە شێوازێکە بۆ نەخۆشە توشبووەکان بە ئازاری

پشت و هەروەها بۆ ئافرەتانی سکپڕ زۆر گونجاوە. هەروەها لە ئافرەتانی سکپڕدا دەکرێت لە سەرینێك کە بە شێوەی نیوە بازنەی دروستکراوە سوود وەرگرن بۆ خەوێکی باش و ئاسان و کەسانی تریش دەتوانن لەم سەرینانە بەکاربێنن کە وەك راخەر و سەرین وایە، هاوشێوەی وێنەی خوارەوە:



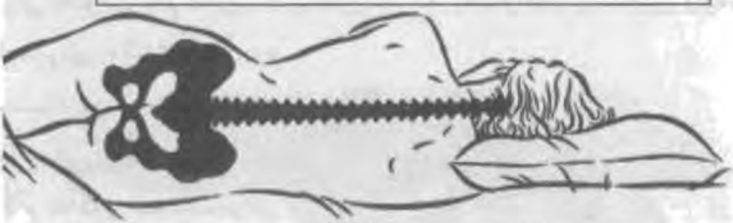
خەوتن لەسەر سك شێوەیەکی گونجاو نییە بەڵام ئەگەر ناتوانن لەسەر شێوە و حاڵەتەکانی تر بخەون بەم شێوە قورسە، باشتروایە لە ژێری سکدا سەرینێکی بچوك بەکار بێنن تاوەکو پەستان و زەخت لەسەر ماسولکەکانی پشت کەم بێتەوە.

سەرین:

سەرینی ژێر سەر باشتر وایە بچوك بێت و تەنها سەر نزیکەی ٥ بۆ ١٠ سانتیمەتر بەرز بکاتەوە، بەم کارە گۆشەی سەر نزیکەی ١٥ بۆ ٣٠ پلە دەبێت و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەستان لەسەر ماسولکەکان و کرانەوەی کون و بڕبڕەکانی مل. شێوەیەکی تری هەڵبژاردنی دروستی سەرینی ژێر سەر بۆ هەر کەسێك ماوەی مل تاوەکو شانی دەبێت، ئەمە گونجاوترین شێوازی هەڵبژاردنی سەرینە بۆ هەر تاکێك.

لە وێنەی خوارەوەدا دەبینن کە ئەگەر سەرینی ژێر سەر گونجاو بێت بڕبڕەی پشت لە کاتی خەوتندا شێوەیەکی گونجاو وەردەگرێت.

سەرینێکی گونجاو و شێوەی گونجاوی بڕبڕەی پشت



لە وێنەی خوارەوەدا دەبینن کاتێك کە سەرینی ژێر سەر بەرزتر بێت بڕبڕەی پشت لە کاتی خەوتندا شێوەیەکی ناڕێك وەردەگرێت.

سەرینی بەرز و شێوەی بڕبڕەی پشت



لە وێنەی خوارەوەدا دەبینن کە ئەگەر سەرینی ژێر سەر نزم بێت دیسان بڕبڕەی پشت شێوازێکی ناجێگیر وەردەگرێت.

سەرینی نزم و شێوەی بڕبڕەی پشت



هەندێك ڕاهێنانی تایبەت و ئاسان بۆ بەرگری لە ئازاری پشت (low back pain)

بۆ ئارامی و هێورکردنەوەی ئازاری پشت



ڕاهێنانی هەناسە

هەوا لە لوتەوە وەرگرن و پاشان لە دەمەوە بیدەنەوە



سوڕانی سمت



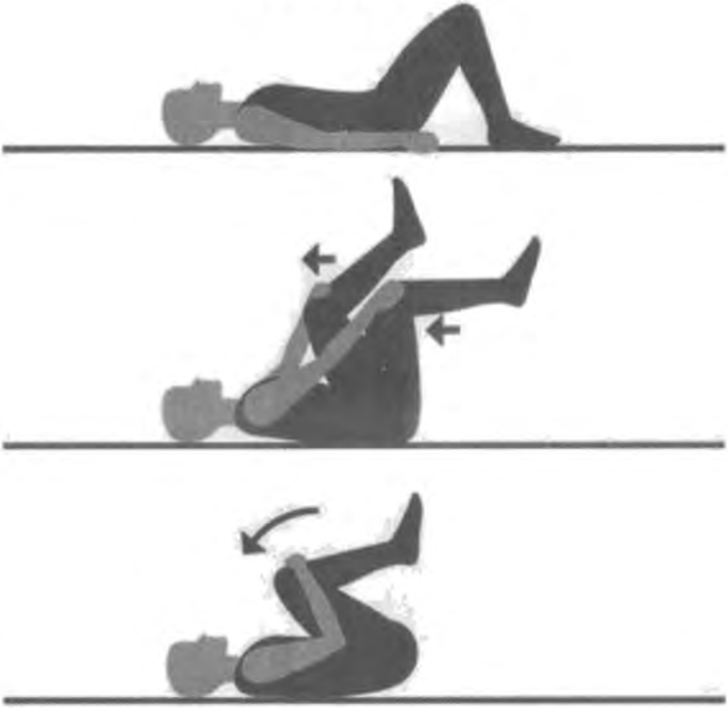


وەرزشی ڕاكێشان

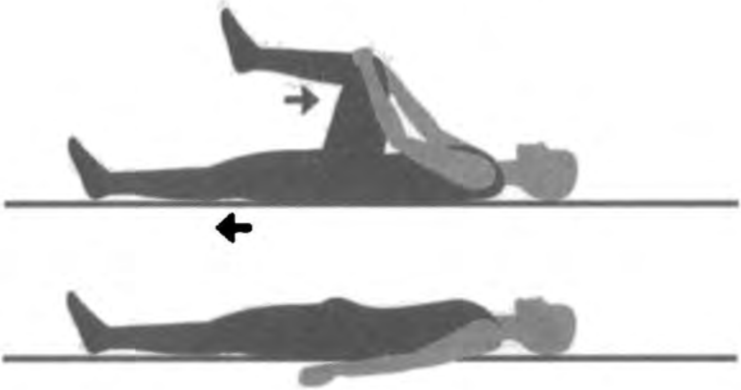


ڕاكێشانی دەستەكان و پێ كان بۆ سەرەوە و خوارەوە

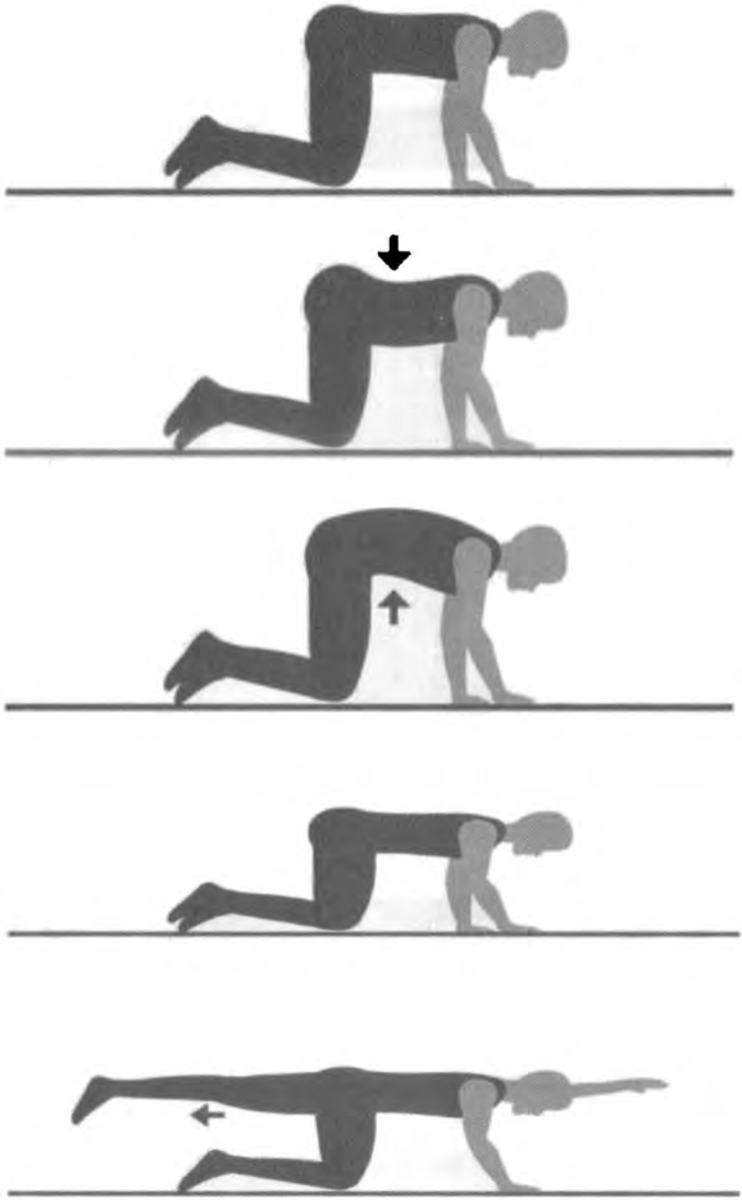
وەرزشێک بۆ بڕبڕەی پشت



راکێشانی گونجاو بۆ بڕبڕەی پشت



وەرزشی دەست و پێ



بۆ جێگیربوونی گونجاوی بڕبڕەی پشت چەند پێشنیار و وێنە لە هەلومەرجی تایبەتدا دەخەینە ڕوو، وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان لە کاتی ڕاوەستان و بەرزکردنەوی شتێکی قورس و...!

دانیشتنی دروست لە ناوو ئۆتۆمبێل



کاتێك سواری ئۆتۆمبێل دەبن سەرەتا لەسەر کورسیەکە دانیشن و پاشان پێ کان بخەنە ناوو ئۆتۆمبێلەوە و لە کاتی دابەزینیش بە پێچەوانەوە ئەم حاڵەتە ئەنجام بدەن واتە سەرەتا پێ کان بهێننە دەرەوە پاشان دابەزن.

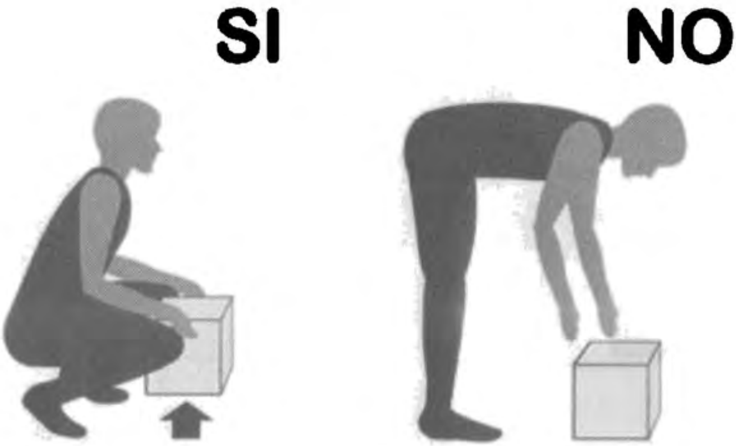
لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بۆ ماوەیەکی درێژ بۆ بڕبڕەی پشت مەترسیدارە بۆیە دوای ٢ کاتژمێر لێخوڕین دابەزن و چەند هەنگاو بە پی بڕون و چەند جووڵەیەکی ڕاکێشان ئەنجام بدەن.



بەرزکردنەوەی شتێك بە شێوەیەکی گونجاو



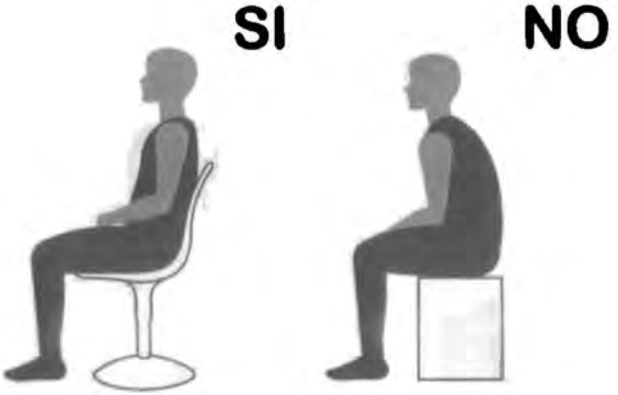
حاڵەتی دروست لە كاتی بەرزكردنەوەی شتێك



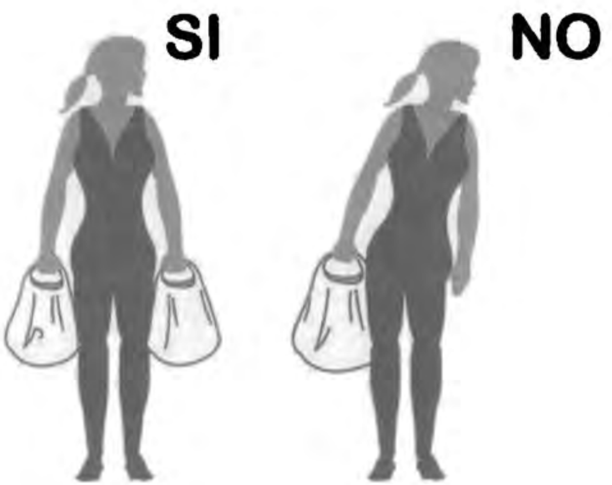


Proper lifting

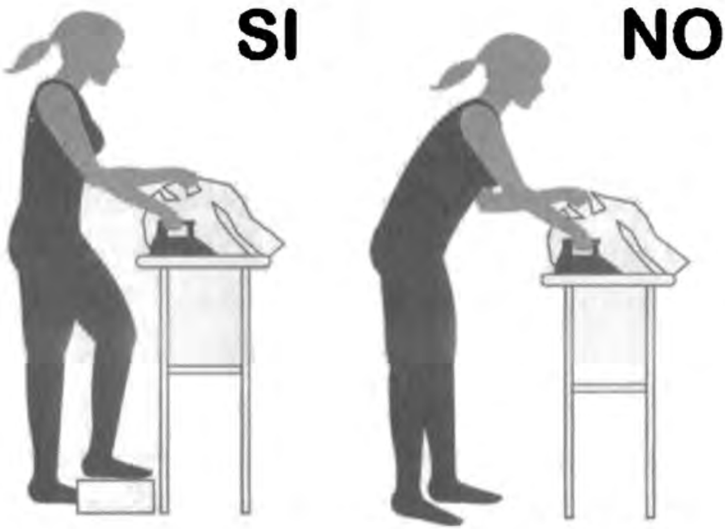
شێوازی دروستی دانیشتن



هاوسەنگی کێشی گونجاو



شێوازی ڕاوەستانی گونجاو



چەند خاڵی گرنگ لەسەر شێوەی گونجاو بۆ نوشتانەوە، بەرزكرنەوە و هەڵگرتنی شتیك:

١- نوشتانەوە لە ناوچەی ئەژنۆ و پشت ساف و ڕێك بێت. هیچ كات لە پشت نوشتانەوە ئەنجام مەدەن.

٢- شتی زیاتر لە ١٠ كیلۆ بەرز مەكەنەوە. هیچ كات شتی قورس زیاتر لە ئاستی پشتتان بەرزتر مەكەنەوە.

٣- پێ تان كەمێك لەیەك دور بكەنەوە و لە بەرامبەر ئەو شتەی كە هەڵیدەگرن جێگیری بكەن. ماسولكەكانی سك توند و گرژ ڕاگرن بە بەكارهێنانی ماسولكەكانی پێ ئەو شتەی كە پێویستانە بەرزیكەنەوە. پاشان ئەژنۆكان بە هێواشی ڕێك بكەنەوە.

٤- لە كاتی هەڵگرتنی شتێك تا ئاستی پێویست نزیك بە لەش ڕایگرن و ئانیشكەكان بنوشتێننەوە. ماسولكەكانی سك توند و بە هێواشی هەنگاو هەڵگرن.

٥- لە كاتی دانانی شتێك لەسەر زەوی هەمان قوناغی بەرزكردنەوە بە پێچەوانەوە ئەنجام بدەن.

٦- لە كاتی هەڵگرتنی جانتا و كیف بە نۆرە لەگەڵ دەستەكەی تر هەڵیگرن تاوەكو هاوسەنگی نێوان هەردوو لای لەشتان پارێزراو بێت.

٧- هەموو كات بۆ پاڵنان بە شتی قورس یان ڕاكێشانی، ڕاكێشان هەڵبژێرن.







شەش جووڵە بۆ كەسانێک كە ئازاری پشتیان (low back pain) هەیە:

ئەمڕۆ كەم كەس هەیە كە ئازاری پشتی نەبێت و بەدوای ڕێگە چارەیەك نەبێت بۆ دوركەوتنەوە لە ئێش و ئازار. گرنگترین بنەما بۆ ئارامی و نەمانی ئازاری پشت، گەرم كردنی ماسولكەكانی پشتە. بۆیە پێش دەسپێكردنی جووڵەكان، بە چەند جووڵەیەكی ڕاكێشان ماسولكەكانی پشت گەرم بكەن.

جووڵەی یەكەم:

وەك وێنەی خوارەوە لەسەر ناولەپی دەست و ئەژنۆكان ڕاوەستن و بە گرژبوونی ماسولكەكانی پشت دەست بە جووڵە بكەن. ئەم جووڵەیە ٤٠ جار ئەنجام بدەن بە ٣ قۆناغ و لە ماوەی هەر قۆناغێكدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جوولّەی دووەم:

وەك وێنەی خوارەوە لەسەر پشت ڕاكێشرێن و بە گرژبوونی ماسولكەكانی سك و پشت، پاشان هێور كردنیان جوولّە ئەنجام بدەن. ئەم جوولّەیە ٤٠ جار ئەنجام بدەن بە ٣ قۆناغ و لە ماوەی هەر قۆناغێكدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جوولّەی سێیەم:

لێرە بەدواوە جوولّەكان بەشێوەی پەستان و زەخت لەسەر پشت ئەنجام بدەن. واتە لەم بەشەدا دەبێت زۆر ئاگادار بن تاوەكو جوولّەكان بە نرمی و لەسەرخۆ ئەنجام بدرێن گرنگ ئەوەیە نەبێتە هۆی ماندووبونی ماسولكەكان.

بۆ ئەنجامدانی ئەم جوولّەیە، وەك وێنەی خوارەوە پێی چەپ لەسەر بەرزیەكی نێو مەتری دابنێن و بە هێواشی پشت و سنگ لە پێ نزیك بكەنەوە، بە بێ ئەوەی پێ لە ئەژنۆوە بنوشتێتەوە. پاشان جوولّەكە بە پێی ڕاست ئەنجام بدەن. ئەم جوولّەیە ١٠ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن.



١ ٢ ٣

جوولّەی چوارەم:

ئەم جوولّەیە دەبێ لەسەر شوێنێكی نەرم بەلاّم تەخت ئەنجام بدرێت. وەك وێنەی خوارەوە بە پشتدا ڕاكێشرێن و هەردوو پێ لەگەڵ یەك بە ئاڕاستەی سكتان ببەن و هەردوو ئەژنۆ بە سنگتانەوە

بچەسپێنن. هەوڵبدەن جووڵەکە بە هێواشی و بێ پەلەکرن ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە یارمەتی پاراستن و بەهێزی ماسولکەکانی پشت، بەتایبەت سمت دەدات بۆیە دەبێ ٣٥ جار ئەنجام بدرێت بە ٣ قۆناغ و لە هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدرێت.

جووڵەی پێنجەم:

دوابەدوای جووڵەی پێشوو ئەنجام دەدرێت، واتە بێ ئەوەی شێوازی خۆتان بگۆڕن. هەردوو پێ لە ناوچەی ئەژنۆ بنوشتیننەوە و ژێر پێ تان لەسەر زەوی بێت، جارێك پێ لە ناوچەی سمتەوە بە ئاڕاستەی چەپ و جارێك بە ئاڕاستەی ڕاست ببەن. ئاگاداربن ئەم جووڵەیە بە هێواشی ئەنجام بدەن. چونکە پەلە کردن لە ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە دەتوانێت ئەنجامی پێچەوانەی هەبێت و ئێش و ئازاری پشت زیاتر بکات، بەڵام ئەگەر لەسەر بنەمایەکی گونجاو ئەنجام بدرێت زۆر کاریگەرە. ئەم جووڵەیە ٢٥ جار ئەنجام بدەن بە ٣ قۆناغ و لە هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جووڵەی شەشەم:

ئەم جووڵەیە دەبێتە هۆی پاراستن و بەهێزی ماسولکەکانی سمت و پشت. کاریگەری زۆری هەیە لە هێورکردنەوەی ئێش و ئازارەکانی پشت، هەڵبەت دەبێ لەسەر بنەمایەکی گونجاو ئەنجام بدرێت. وەك وێنەی خوارەوە لەسەر زەوی بە پشتدا ڕاکێشرێن و پێی ڕاست لەسەر پێی چەپ دابنێن. پاشان بەدەستەکان، پشتی پێی چەپ بگرن. لێردا ئێوە ئامادەن بۆ ئەوەی جووڵەکە دەست پێ بکەن. دەستپێکردنی جووڵەکە بەم شێوەیە کە هەردوو پێ بە هاوکاری دەست بە ئاڕاستەی پشت ڕاکێشن. هەوڵبدەن دەست بۆ پارێزگاری

کردن بێت و تەواوی پەستان و زەخت لەسەر ماسولکەکانی پشت و سمت بێت. ئەم جووڵەیە کاریگەری زۆر تایبەتی هەیە لە پاراستنی ماسولکەکانی سمت و پشت. ئەم جووڵەیە ١٥ جار ئەنجام بدەن بە ٣ قۆناغ و لە هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدەن.

٦

٥

٤


ئەنجامدانی وەرزش
لە فەرمانگە و لەسەر كورسی



جیهانی تەكنەلۆژیای ئەمڕۆ هەلەكانی لەخەڵك گرتوەتەوە بەڵام ئەمە واتای ئەوە ناگەیێنێت كە كاتمان نەبێ بۆ ئەنجامدانی وەرزش. دانیشتن لە پشت مێز و بەتایبەت ئیش و كاری درێژی ڕۆژانە بە كۆمپیوتەر لەو كێشانەیە كە لە ئەمڕۆدا زۆربەی خەڵك گیرۆدەی بوون. لەم ڕووەوە ویستمان وەرزشێك لەكاتی دانیشتن بۆ ماوەیەكی درێژ لە پشت مێزدا بەتایبەت لەكاتی چالاكی و كاركردن بە كۆمپیوتەر باس بكەین. لەبیر مەكەن كە بۆ ئەنجامدانی ئەم جووڵانە نە جل و بەرگی وەرزشی پێویستە نە گەرم كردنی لەش. بۆیە ئەگەر لە شوێنی كاركردنتان بەردەوام لە پشت مێز دان بۆ

ڕێگری لە توشبوونی ئازارە جیاوازەکانی ماسولکە و جەستە و بەرگری لە ماندوبوون دەتوانن هەر ساتێك کە کاتتان هەبوو ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەن.

ڕاکێشانی پەنجەکان:



سەرەتا پەنجەکان بکەنەوە و بە شێوەیەکی ڕاست بۆ ماوەی ١٠ چرکە ڕایگرن تاوەکو لە پەنجەکاندا هەست بە ڕاکێشان بکەن. پاشان پەنجەکان وەك ئەم وێنەیە بنوشتێننەوە و بۆ ماوەی ١٠ چرکە ڕایگرن و پاشان پەنجەکان شل بکەن و ئەم ڕاهێنانە چەند جار دووبارە بکەنەوە.

ڕاکێشانی پشتەوەی باڵ:



وەك ئەم وێنەیە دەستێك بۆ پشتەوە ببەن و پەنجەکان لە بەشی ناوەڕاستی پشت دابنێن بەشێوەیەك کە ئانیشك لە بەرامبەر گوێدا بێت پاشان بە هێواشی ئانیشکتان بە دەستەکەی تر بگرن و هەوڵبدەن پەنجەکان بەر بەشی ناوەڕاستی پشت بکەوێت تاوەکو لە پشتی باڵدا هەست بە کەمێك ڕاکێشان بکەن. ئەم شێوەیە ١٥ چرکە بپارێزن و پاشان جووڵەکە بە دەستەکەی تر ئەنجام بدەن.



ڕاکێشانی باڵ و شانەکان:
پەنجەکان بە ناویەکدا ببەن و ناولەپی دەست بە ئاڕاستەی دەرەوە بسوڕێنن پاشان دەستەکان ڕێك و بە ئاڕاستەی پێشەوە ڕاکێشن. ئەم شێوەیە ١٥ چرکە بپارێزن و دەستەکان شل بکەن و جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

ڕاکێشانی قەفەسەی سنگ:



ئەم جووڵەیە بۆ ڕاکێشانی ماسولکەکانی قەفەسەی سنگ و بەشی سەرەوەی پشت و مل (neck) بەکاردێت. پەنجەکان لە پشتی سەر بە ناو یەکدا ببەن و تا ئەو شوێنەی کە دەتوانن ئانیشکەکان لەیەك جیا بکەنەوە. پاشان هەناسە وەرگرتنی قوڵ ئەنجام بدەن و کەمێك بە ئاڕاستەی پشتەوە بڕۆن تاوەکو لە بەشی سەرەوەی پشت هەست بە ڕاکێشان بکەن. ئەم شێوەیە ٢٠ چرکە بپارێزن و پاشان هەناسەدانەوە ئەنجام بدەن. ماسولکەکان شل بکەنەو جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

تێبینی: جووڵەکانی ڕاکێشانی ماسولکەکانی مل دەبێت بە هێواشی ئەنجام بدرێت.



ڕاكێشانی مل:

بۆ ڕاكێشانی ماسولكەكانی مل سەرەتا سەر بەشێوەیەكی ڕێك ڕابگرن و ڕوانینی چـــاوتان بەئاڕاستەی پێشەوە بێت. پاشـــان سەر بە ئاڕاســـتەی ڕاســـت بنوشتێننەوە و بە هێواشی گوێ بە ئاڕاستەی شان نزیك بكەن تاوەكو لە ماسولكەكانی لای چەپ هەست بە كەمێك ڕاكێشان بكەن. ئەم شێوەیە ١٥ چركە بپارێزن و پاشان بە هێواشی مل بگەڕێننەوە حاڵەتی ڕێك و سروشتی خۆی. ملتان شل بكەن و جووڵەكە ٣ جار بۆ هەر لایەك دووبارە بكەنەوە.



سوڕانی سەر:

ئەم جووڵەیە بۆ ڕاكێشانی ماسولكەكانی تەنیشت و پشتی مل و بەشی سەرەوەی پشت بەكاردێت. سەرەتا سەر بەشێوەیەكی ڕێك ڕابگرن و ڕوانینی چاوتان بەئاڕاستەی پێشەوە بێت. پاشان بە هێواشی سەر بە ئاڕاستەی چەپ بسوڕێنن تا ئاستێك كە چەناكە لەگەڵ شان تەریب بێت ئاگاداربن كە شانەكان ڕێك و لە یەك ئاستدابن. ئەم شێوەیە بۆ ماوەی ٣ چركە بپارێزن و پاشان بە هێواشی سەر بە ئاڕاستەی پێشەوە ببەن بەڵام سەر بەرز مەكەنەوە و هەوڵبدەن چەناكە بە ئاڕاستەی سنگ نزیك

بکەن بۆ ئەوەی بە هێواشی سەر بە ئاڕاستەی ڕاست بسوڕێنن و چەناکەتان لەگەڵ شانتان تەریب بێت. جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

ڕاکێشانی پشتی مل و شان:

ئەم جووڵەیە ماسولکەکانی پشتی مل و شان کە توند بوون شل دەکات. بۆ ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە سەرەتا چاوتان بە ئاڕاستەی پێشەوە بێت. سەرشانەکان و پشت لە حاڵەتێکی ڕاستدا بێت. بەشی سەرەوەی پشت بە شێوەیەکی ڕاست ڕاگرن و بە هێواشی چـــــەناکە بە ســــنگ نزیك بکەن تا ئاستێك کە هەست بە



ڕاکێشان بکەن لە بەشی سەرەوەی پشت و مل. ئەم حاڵەتە ١٠ بۆ ١٥ چرکە بپارێزن و پاشان ماسولکەکان شل بکەن و جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

بەرزکردنەوەی شانەکان:

مەبەست لە ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە گرژبوونی ماسولکەکانی مل و شان و بەشی سەرەوەی پشتە. بە هێواشی شانەکان لە گوێ کان نزیك بکەن و ئەم حاڵەتە ٣ چرکە بپارێزن. پاشان شانەکان بۆ پشتەوە و خوارەوە بسوڕێنن. ماسولکەکان شل بکەن و جووڵەکە ٥ بۆ ١٠ جار دووبارە بکەنەوە.



شەش جووڵەی تر بۆ ئەنجامدانی وەرزش لە فەرمانگە و دانیشتنی درێژخایەن:

جووڵەی یەکەم:

جووڵەی یەکەم هاوشێوەی وێنەی خوارەوە ئەنجام بدەن کە پشت حاڵەتێکی ڕێکی هەبێت. دەستەکان (پەنجەکان بەناویەکدا) گرێ بدەن و پاشان بۆ پێشەوە ڕایکێشن. هەوڵبدەن ڕاکێشانی هاوسەنگ لە ماسولکەکانی پشتی دەست و باڵ گونجاو بێت. ئەم جووڵەیە ١٠ جار و بە ٣ قۆناغی یەك لەدوای یەك ئەنجام بدەن و لە ماوەی هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جووڵەی دووەم:

ئەم جووڵەیە تایبەت بۆ پاراستن و بەهێزبوونی ماسولکەی ژێر باڵ ئەنجام دەدرێت. ئەم جووڵەیە هاوشێوەی جووڵەی پێشووە بەو جیاوازییەی کە دەستەکان بە ئاڕاستەی سەرەوە دەڕوات. ئەم جووڵەیە ماسولکەکانی ژێر باڵ و بەشی پشتەوەی ماسولکەی (دلتۆید) دەجوڵێنێت کە بۆ لابردنی ماندویەتی دەستەکان زۆر بەسوودە. ئەم جووڵەیە ١٠ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن و لە ماوەی هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدەن.



جووڵەی سێیەم:

بۆ ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە دەبێت ڕاوەستن و پێ کان بەقەدەر پانایی شان بکەنەوە. ئێستا

هاوشێوەی وێنەی خوارەوە ئانیشكی دەستی ڕاست بە دەستی چەپ بگرن و وەك وێنەی خوارەوە جووڵەی ڕاكێشان ئەنجام بدەن. جووڵەكە لەسەر دەستی چەپ ئەنجام بدەن. هەوڵبدەن جووڵەكە بە هێواشی و بە پێی توانای لەشتان ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە ١٠ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن و لە ماوەی هەر قۆناغێكدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جووڵەی چوارەم:
ئەم جووڵەیە بۆ پاراستن و بەهێزبوونی ماسولكەكانی شان بەسوودە و بەخێرایی ماندویەتی ئەم ماسولكانە ناهێڵێت. بۆ ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە لە حاڵەتێكدا كە دانیشتوون یان ڕاوەستاون شانەكانی خۆتان بە هێواشی بەرز بكەنەوە و بە هێواشی بیگەڕێننەوە شوێنی خۆی. ئەم جووڵەیە ١٥ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن و لە ماوەی هەر قۆناغێكدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جووڵەی پێنجەم:
لەسەر كورسی دانیشن و دەستی ڕاست وەك وێنەی خوارەوە بە بێ ئەوەی جومگەی ئانیشك بنوشتێنەوە بەرزبكەنەوە وەك حاڵەتی ڕاكێشان. هەوڵبدەن تەواوی ماسولكەكانی پشتی دەست، پشتی باڵ و ژێر باڵ ڕابكێشن. ئەم جووڵەیە ١٥ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن و لە ماوەی هەر قۆناغێكدا ١ خولەك پشوو بدەن.

جووڵەی شەشەم:
ئەم جووڵەیە بۆ لابردنی ماندویەتی پەنجەكان و مەچەكی دەست زۆر بەسوودە. وەك وێنەی خوارەوە ناولەپی دەستەكان بەیەكەوە

بنوسێنن و جووڵەی سوڕانی دەست لە جومگەی مەچەك ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە ١٥ جار و بە ٣ قۆناغ ئەنجام بدەن **و لە** ماوەی هەر قۆناغێکدا ١ خولەك پشوو بدەن. هەوڵبدەن لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جووڵەدا ڕاوەستن یان بە حاڵەتێکی **دروست و گونجاو لە پشت مێزدا دانیشن.**

ئەوەی کە لە ئەنجامدانی تەواوی ئەم **جووڵانەدا گرنگە،** دورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی بەپەلە **و** ڕاکێشانی زیاد لە **پێویستە، چونکە** ئەگەرچی ئەم جووڵانە **دەبنە هۆی لابردنی ماندویەتی** بەڵام ئەگەر بەپەلە و بەخێرایی ئەنجام بدرێن دەبنە هۆی ڕاکێشانی **مەترسیدار و** ئێش و ئازاری **ماسولکەکان.**



بەشی سێیەم

وەرزشەكانی قۆناغی سكپڕی و دوای منداڵبوون



ڕێنمایی پێویست بۆ ئەنجامدانی وەرزش:

١- ئەگەر ژنی سكپڕ كێشەیەكی هەیە پێویستە پێش ئەنجامدانی وەرزش لەگەڵ پزیشك ڕاوێژ بكات.
٢- پێش ئەنجامدانی وەرزش ٥ بۆ ١٠ خولەك ڕاكێشانی ماسولكەكان ئەنجام بدەن.
٣- چەند خولەك وەرزش لە ڕۆژادا (لانی كەم سێ جار لە هەفتەدا) باشترە لە یەك كاتژمێر وەرزشی نارێك.

٤- باشتر وایە دوای هەر ١٥ خولەك چالاکی ٥ خولەك پشوو بدەن.
٥- خۆتان بپارێزن لە ئەنجامدانی وەرزشی قورس لە هەوای گەرم و شێ دار یان کاتێك کە (تا) تان هەیە.
٦- تۆانایی تەواوی لەش بەکار مەهێنن و لە کردنەوە و نوشتانەوەی جومگەکان زیادەڕەوی مەکەن.
٧- بۆ ئەوەی خۆتان بپارێزن لە تووشبوون بە سەر ئێشە بە ئارامی لە جێگای خۆتان هەڵسن و لە مانگی سێیەمی سکپڕی بە دواوە ڕاهێنانی پاڵکەوتن بە لەسەر پشت ئەنجام مەدەن.
٨- ئەگەر نیشانەیەکی چاوەڕوان نەکراو لە لەشتاندا سەری هەڵدا دەست لە ئەنجامدانی وەرزش هەلگرن و لەگەڵ پزیشك ڕاوێژ بکەن.
٩- بۆ بەرگری لە کەمبوونی ئاوی لەش پێش وەرزش و لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش و دوای وەرزش ئاو و شلەمەنی زیاتر بخۆن.



١٠-لە حمامی گەرم و سەونا (حمامی هەڵم) بەتایبەت لە سێ مانگی سەرەتایی سکپڕیدا خۆتان بپارێزن.
١١- لە وەرزشە قورسەکان و ئەو وەرزشانەی کە وزە و هێزی زیاتریان دەوێت لە ماوەی سکپڕیدا خۆتان بپارێزن بەتایبەت ئەگەر پێشتر ئەو جووڵەیەتان ئەنجام نەدابێت.
١٢- دەبێ لە کاتی هەست کردن بە ماندوویەتی، ئازار، گرژبوونی ماسولکەکان، لێدانی دڵی نارێك یان لێدانی دڵی بەرز دەستبەجێ واز لە ئەنجامدانی وەرزش بهێنن.

ئامۆژگاری بە ئەنجامدانی چ وەرزشێک دەکرێت لە کاتی سکپڕییەکی تەندروست و بێ زیان؟ دەبێ چ وەرزشێک ئەنجام نەدرێت؟

لە ماوەی سكپڕیدا وەرزش بە بڕی خێرایی كەمتر و تا ئاستێكی ناوەند ئەنجام بدەن. وەرزشی دروست (لانی كەم ٣ جار لە هەفتەدا) بە شێوەی بەش بەش بە باش دادەنرێت. دوای سێ مانگی یەكەمی سكپڕی خۆتان بپارێزن لە ئەنجامدانی وەرزشەكانی پاڵكەوتن لەسەر پشت. هەروەها قۆناغە درێژخایەنەكانی ڕاوەستانیش نابێت ئەنجام بدەن و لە كاتی هەست كردن بە ماندوویەتی دەبێت واز لە ئەنجامدانی وەرزش بهێنن. ئامۆژگاری بە ئەنجامدانی چالاكی تا ئاستێك دەكرێت كە نەبێتە هۆی ماندووبوون. وەرزشەكانی بێ دەمبڵ وەك پاسكیلسواری و مەلەوانی كەمترین مەترسی هەیە بۆ سەر دایك و كۆرپەلە و دەتوانن تا كۆتایی قۆناغی سكپڕی ئەنجامی بدەن.



ئەنجامدانی هەر جۆرە وەرزشێك كە مەترسی بەركەوتنی لێدان و پێكدادانی هەبێت بۆ سك لە هەر مانگێكدا قەدەغەیە. بە تایبەت لە سێ مانگی كۆتایی سكپڕیدا هەروەها بە پێی كێشی سك و زیادەی كێش دایك دەبێت ئاگاداری لەدەستدانی هاوسەنگی لەشی بێت بە هۆی گۆڕانكاری لە (مركز ثقل).

دەبێ سیستەمی خۆراکی گونجاو لە ماوەی سکپڕی و وەرزشدا دابین بکرێت. هەروەها دابینکردنی ئاوی پێویستی لەش زۆر گرنگە. وەرزشەکانی قۆناغی سکپڕی بە پێی هەلومەرجی جەستەیی هەر کەسێك جیاوازە و جۆری وەرزشەکان پەیوەستە بە ئاستی ئامادەیی جەستەیی پێشتری ژنی سکپڕ.

لە ڕابردوودا دایکانیان لە ئەنجامدانی هەر جۆرە وەرزش و چالاکییەك قەدەغە دەکرد و جووڵەکانی ڕاکردنی لەسەرخۆ (هرولە) یان هۆکاری لەبارچوون یان زوو منداڵبوون دەزانی. بەڵام ئەمڕۆ بە وتنەوەی وانەکانی ئامادەیی بۆ منداڵبوون و فێربوونی ڕاهێنانی هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە و ئامادە کردنی لەش بۆ منداڵبوون زیاتر کاریگەری وەرزش ڕوون بووەتەوە.

وەرزشی لەسەرخۆ لە قۆناغی سکپڕیدا چ سوودێکی بۆ دایک هەیە؟

مەبەست لە ڕاهێنانی لەش لە قۆناغی سکپڕیدا پاراستنی حاڵەت و شێوازی ماسولکەکانی لەش و جوانی جەستەی دایکە بۆ ئەوەی بتوانێت لە ڕوانگەی جەستەیی و ڕۆحییەوە بۆ منداڵبوون ئامادە بێت.

وەرزشی لەسەرخۆ و دروست سێ گرنگی بەرچاوی هەیە:

یەکەم، دەبێتە هۆی ئەوەی لە قۆناغی سکپڕیدا سوڕانی خوێن و وەرگرتنی ئۆکسجین باشتر بێت وا لە لەش دەکات کە کۆرپەلە بە ماندووبوونی کەمترەوە هەڵگرێت. لەڕوانگەی تەندروستی مێشکیشەوە کاریگەری وەرزش سەلمێنراوە.

دووەم، دەبێتە هۆی بەهێز کردنی ئەو ماسولکانەی کە لە کاتی منداڵبووندا کاریگەریان زیاترە، هەروەها نەرمکردنی جومگەکانی



سمت، لەش ئامادە دەکات بۆ منداڵبونێکی خێرا و ئاسانتر. ئەو دایکەی کە لە ماوەی سکپڕیدا بەشێوەیەکی ڕێك و پیك ڕاهێنان (وەرزشی لەسەرخۆ) ئەنجام دەدات لە کاتی منداڵبووندا پێویستی بە دەرمانی هێوەرکردنەوەی کەمترە.

سێیەم، ڕاهێنان (وەرزشی لەسەرخۆ) وا دەکات کە بەشە جیاوازەکانی لەش دوای منداڵبوون خێراتر حاڵەتی سروشتی و ئاسایی خۆیان وەربگرن.

چ وەرزشێک بۆ دایک گونجاوە لە کاتی سکپڕیدا؟

بە پێ ڕۆیشتن(پیاسەکردن) ڕۆژانە ١٠ بۆ ٣٠ خولەك لەسەر چیمەن یان خۆڵ (ڕۆبەری نەرم) بە پێڵاوی گونجاو و جل و بەرگی فراوان دەبێتە هۆی بەهێزبوون و پاراستنی ماسولکەکانی سك و هەستکردن بە لەش سووکی و دڵخۆشبوون. لە کاتی





هەستکردن بە نارەحەتی یان ئازار دەبێت جووڵەکە بوەستێنن. بۆ ژنی سکپڕ دوای بە پێ ڕۆیشتن، مەلەوانی باشترین وەرزشە کە دەتوانێت سوودی لێ وەربگرێت.

ژنێکی وەرزشەوان کە بەهۆی سکپڕیەوە ناچارە واز لە ئەنجامدانی وەرزش بێنێت دەتوانێت مەلەوانی ئەنجام بدات و بەم کارە هەم چالاکی جەستەی خۆی دەپارێزێت هەم وەرزشێکی بەسوود ئەنجام دەدات. مەلەوانی دەبێتە هۆی ئارامبوونی جەستە و ڕۆح و یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی کێش

وزیادەی لەش. هەروەها مەلەوانی یەکێکە لە باشترین ڕاهێنانەکانی ماسولکەی و وەرگرتنی هەناسە و لە داهاتویشدا بۆ دایك زۆر بەسوودە. بەکارهێنانی هۆڵی مەلەوانی جگە لە هاوین کە ژمارەی بەشداربووان زۆرە لە وەرزەکانی تردا زیانی نییە، بەڵام دایکی سکپڕ دەبێت لە خۆهەڵدان و پێشبڕکێ کردن خۆی بپارێزێت.



بۆچی وەرزشە لەسەرخۆکانی قۆناغی سکپڕی گرنگن؟

بۆ دابینکردنی ئۆکسجینی زیاتری پێویستی کۆرپەلە، لێدانی دڵ و هەناسەدانی دایك زیاتر دەبێت. نیو کاتژمێر بە پێ ڕۆیشتن لە ناوچەیەکی ئارام و هەوای پاکدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم بڕە ئۆکسجینە زیادەیە ئاسانتر وەربگیرێت.

بە هۆی دواکەوتنی هۆرمۆنە ڕژێنەرە جووتەکان، کەم جووڵەیی و پاڵەپەستۆی سك لەسەر سیستەمی هەرسکردن و قەبزبوونیش یەکێکە لە کێشەکانی سکپڕی کە بە وەرزشی لەسەرخۆ، بە پێ ڕۆیشتن، خۆراکی گونجاو دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت.

وەرزشە لەسەرخۆ و تایبەتەکانی قۆناغی سکپڕی:

وەرزشی لەسەرخۆ دەتوانرێت بە ئاسانی لە ماڵدا ئەنجام بدرێت تەنها ١٠ بۆ ١٥ خولەك کاتی خۆتان تایبەت بکەن بەم وەرزشە. ئەو ڕاهێنانانەی کە لە قۆناغی سکپڕیدا ئامۆژگاری ئافرەتان دەکەین ئەنجامی بدەن دابەش دەبێت بۆ سێ بەش:

١- ڕاهێنانی هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە
٢- ڕاهێنانی ماسولکەکان
٣- ڕاهێنانی ئارامی و هێوربوونەوە

بە زانیاری لەسەر چۆنییەتی بەرەو پێش چوونی منداڵبوون و ئەوەی کە ئێوە لە ماوەی سکپڕیدا ئەنجامی دەدەن، باشتر دەتوانن کاریگەری وەرزشی لەسەرخۆ هەست پێبکەن.





سوودی ڕاهێنانی جەستەیی لە قۆناغی سکپڕی:

لە قۆناغی سکپڕیدا بە هۆی گۆڕانکاری ئاناتۆمیك (زیادبوونی پانتای سك) و گۆڕانکاری فیزیۆلۆژیك (گۆڕان لە هۆرمۆنە ڕژێنەرەکانی لەش) جەستەی ژنی سکپڕ دەکەوێتە ژێر پاڵەپەستۆ و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئازاری جومگەکان، پشت و بڕبڕەی پشت، کێشەکانی سیستەمی کۆئەندامی بەرگری، سوڕانی خوێن، پیسایی، کێشەکانی شل بوونی ماسولکەکانی خوار سمت و .... لە ڕێگەی ڕاهێنانی جەستەیی کەلەسەر بنەمای جوڵە ڕاکێشراوەکانە، دەتوانرێت سەرهەڵدانی ئەم کێشانە تا ئاستێکی بەرچاو کەم بکرێتەوە یان لە ماوەیەکی نزیدا یان داهاتودا ببێتە هۆی نەمانی ئەم هەڵە و کێشانە.

ئەم ڕاهێنانانە جگە لە توانای جەستەیی و ڕاهێنانی هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە و ئارامی لەش لە ڕێگەی کاریگەری لەسەر سیستەمی میشك و سیستەمی هۆرمۆنە ڕژێنەرەکانی ناوەوە دەبێتە هۆی هاوسەنگی هێزی جەستەیی و مێشکی و دەرونی.

جووڵەکان لەسەر بنەما و شێوازی جەستەی ژنی سکپڕ داڕێژراوە، ئاسانن و دەبنە هۆی جووڵاندنی سوڕانی خوێن و خاوبوونەوەی جومگەکان. لێکۆڵینەوەکان دوپاتیان کردوەتەوە کە ئەنجامدانی ڕاهێنان لە قۆناغی سکپڕیدا دەبێتە هۆی گرژبوونی باشی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی ماوەی منداڵبوون.

پێش دەستپێکردنی ڕاهێنان ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

١- میزەڵدانتان خاڵی بکەن.

٢- جل و بەرگی هەندێك فراوان لەبەر بکەن.

٣- لەسەر سەرین و ڕاخەری نەرم جووڵە ئەنجام بدەن.

٤- بە سکی بەتاڵ یان زۆر پڕ ڕاهینان ئەنجام مەدەن.
٥- لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان هەناسەتان ڕامەگرن.
٦- لە کاتی ئەنجامدانی جووڵەکان هێز لە خۆتان مەکەن.
٧- جووڵە ڕاکێشراوەکان بە شێوەکی دروست بە هەردوو لای لەش ئەنجام بدەن.
٨- ئەگەر لە کاتی ئەنجامدانی جووڵەکان تووشی ئازار، لێدانی دڵی خێرا و هەناسەدانی کەم، سەر گێژە و ماندوبوونی زۆر بوون ڕاهێنانەکان بپچڕێنن و لە کاتی پێویستدا لەگەڵ پزیشك ڕاوێژ بکەن.
٩- لە ناوچەیەکی ئارامدا ڕاهێنان ئەنجام بدەن.
١٠- لە ناوچەی زۆر گەرم و هەوای پیس بوو بە تەپوتۆز ڕاهێنان ئەنجام مەدەن.
١١- جووڵەکان بە هێواشی ئەنجام بدەن و ٣ بۆ ٥ جار دووبارەی بکەنەوە.
١٢- ڕاهێنانەکان بەدروستی ئەنجام بدەن و هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە لەبیر مەکەن.

چەند نموونە لە ڕاهێنانی جەستەیی بۆ قۆناغی سکپڕی:

- بۆ ڕێگری لە کەمکردنەوەی ترشی سەر دڵ کە ژنی سکپڕ تووشی دەبێت:

هاوشێوەی وێنەی خوارەوە دانیشن و پشت بەتەواوەتی ڕێك و سەر بۆ پێشەوە بێت. دەستەکان هاوشیوەی وێنە لە پشتی لەش تا دەتوانن بەیەك بگەیێنن لەم شێوازەدا هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە ئەنجام بدەن و پاشان جێی دەستەکان بگۆڕن.



- بۆ ڕێگری و کەمکردنەوەی قەبزی:

شێوازی گونجاوی دانیشتن: بە دانانی دەستی ڕاست لەسەر پشت هەناسە وەرگرن و هەناسە بدەنەوە بە بەرزکردنەوەی دەستی چەپ بۆ سەرەوە بە شێوەیەك کە لە تەواوی ماسولکەکانی لای چەپ ڕاکێشان دروست بـێت. ٥ بـۆ ١٠ چـرکە ئەم حاڵەتە بپارێزن و هـەروەها لەسەر ڕیتمی هەناسەی ئـاسایی خۆتان لـەم شـێوازەدا بمێننەوە و پاشـان جێی دەسـتەکان بـگۆڕن.



- بۆ ڕێگری و کەمکردنەوەی ئازار و ئاووسانی پێ کان:

باشتر وایە سەرینێك لەژێر سەر و سەرینێك لەژێر سمت دابنێن. لە مانگی سێیەم كەمتر لە ٥ خولەك لەم شێوازەدا بمێننەوە یان بە شێوەی نێوە دانیشتن جووڵەكە ئەنجام بدەن.

- بۆ ڕێگری لە ئازاری پشت و زیادبوونی بەهێزی ماسولكەكان



لە شێوازی دروستی دانیشتن وەك وێنەی خوارەوە جێگیربن. دەستی چەپ لەسەر ئەژنۆی ڕاست و دەستی ڕاست بەرامبەر سمت دابنێن. بەشی ناوەڕاستی سك هەندێك گرژ ڕابگرن سوڕانی



شان و ئاڕاستەی چاو بۆ لای ڕاست لەگەڵ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە ئەنجام بدەن جێی دەستتان بگۆڕن و جووڵەكە بە ئاڕاستەی چەپ دووبارە بكەنەوە.

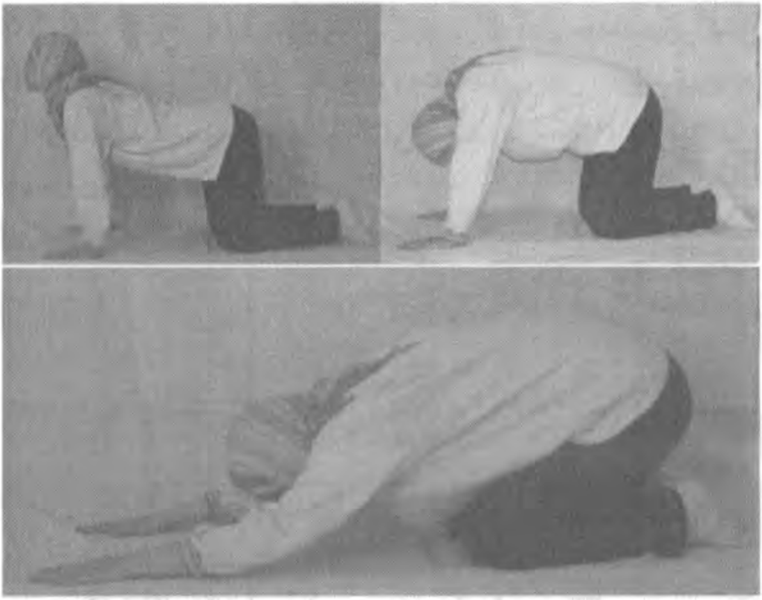
لەسەر پشت پاڵكەون و هەردوو پێتان بەقەدەر پانای شان

بکەنەوە، ژێرپێ لەسەر زەوی ڕاگرن و لەگەڵ هەناسەوەرگرتن ماسولکەکانی سمت گرژ بکەن و هەندێك لە زەوی بەرز بکەونەوە پاشان بە هەناسەدانەوە ماسولکەکانی سمت شل بکەن و بە هێواشی لەسەر زەوی جێگیر بن.

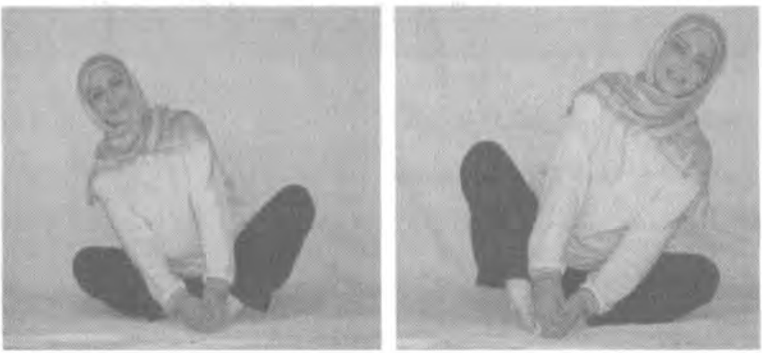
لە جووڵەی خوارەوەدا دەستەکان و ئەژنۆکان بەقەدەر پانای شان



لەسەر زەوی دادەنرێن. بە هەناسەوەرگرتن ڕاکێشان لە بڕبڕەی پشت، سەر بۆ سەرەوە و بە هەناسەدانەوە سەر و سمت بۆ ناوەوە بە سوڕانی هێواش پشت ڕاکێشن. دوای ٣ بۆ ٥ جار لە ئەنجامدانی ئەم جووڵەیە لە شێوەی سوجدە بردن هاوشێوەی وێنەی خوارەوە جێگیر بن.



بۆ پاراستن و بەهێزبوونی ماسولکەکانی سمت و ڕان:
هاوشێوەی وێنەی خوارەوە ژێر پێ کان بە ئاراستەی یەکتر ببەن، ڕانەکان بە ئاراستەی دەرەوە و پشت بەتەواوەتی ڕێك بێت. دەستەکان لەسەر پەنجەکانی پێ دابنێن.
لە کاتی هەناسەدانی ئاسایی ئەژنۆکان بە ئاراستەی یەکتر ببەن (بە پێی توانا) لە شێوازی ڕاوەستاندا بۆ ٢٠ چرکە بمێننەوە و



پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی پێشوو. پاشان هەر ئەژنۆیەك بەجیا بۆ سەر زەوی نزیك بكەن.

لە پشتی كورسیەك ڕاوەستن، بە دەست گرتن بە كورسیەوە ٣٠ چركە لەسەر دوو پێ هاوشێوەی وێنەی خوارەوە دانیشن و پاشان ١٥ چركە ڕاوەستن. ئەم جووڵەیە ٦ جار و چەند جـــار لە ڕۆژدا ئەنجـــام بـــدەن. لە كاتی ئازاری زۆری ئێســـقانی پێشـــەوەی ڕان جـــووڵەكە ئەنجام مەدەن.



چەند نموونە بۆ ڕاستكردنەوەی شێوازەكانی قۆناغی سكپڕی

شێوازی گونجاوی ڕاوەستان:

لە كاتی ڕاوەستان، پشت دەبێ بەتەواوەتی ڕێك بێت، ماسولكەكانی سەرەوە گرژ، شانەكان ڕێك و سەر بەرز ڕابگیرێت. ڕاوەستان و ڕۆیشتنی بۆ ماوەیەكی درێژ ئەنجام مەدەن.



a   b

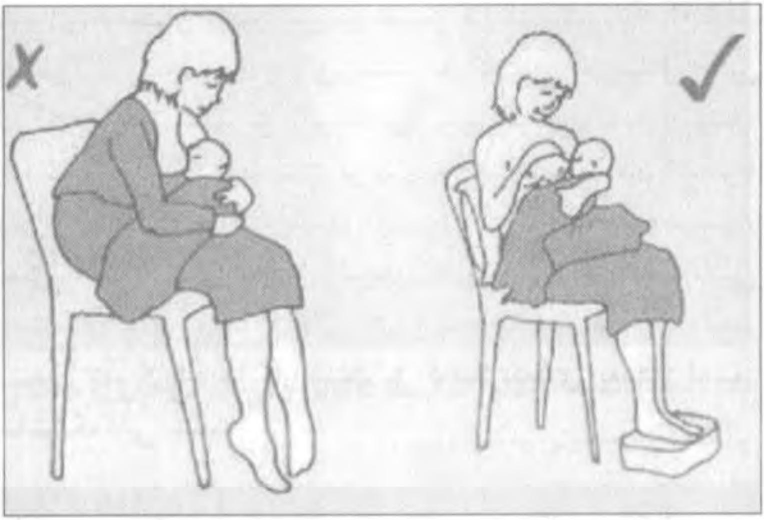
a - ئەم ڕاوەستانە لە سكپڕیدا هەڵەیە چونكە قەوسی پشت زۆرە و بووەتە هۆی ڕاكێشانی زیادلە پێویستی ماسولكەكانی سك.

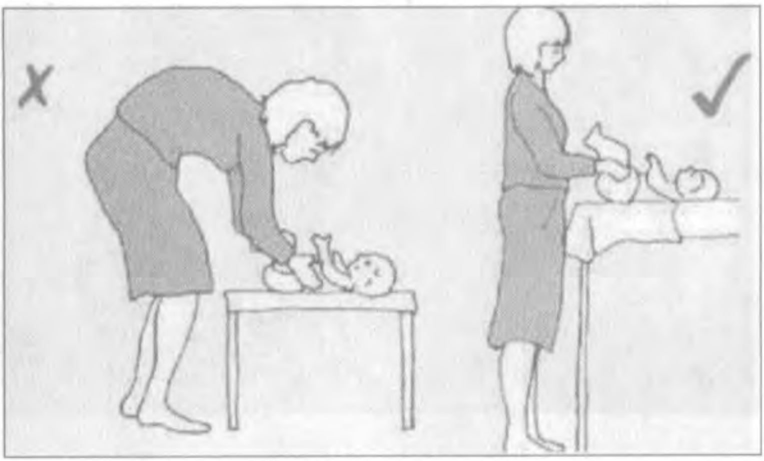
b - ئەم ڕاوەستانە لە سكپڕیدا دروستە چونكە قەوسی پشت ڕێك بووەتەوە.

شێوازی گونجاوی لە باوەش گرتنی منداڵ:



لە كاتی لە باوەش گرتنی منداڵ بڕۆنە سەر ئەژنۆكان بۆ ئەوەی پاڵەپەستۆی زۆر نەكەوێتە سەر ماسولكەكانی سك.





لەکاتی گۆڕینی منداڵ یان شیر پێدانی ئەم شێوازە دروستانە بەکاربێنن و دورکەونەوە لە شێوازە هەڵەکان.

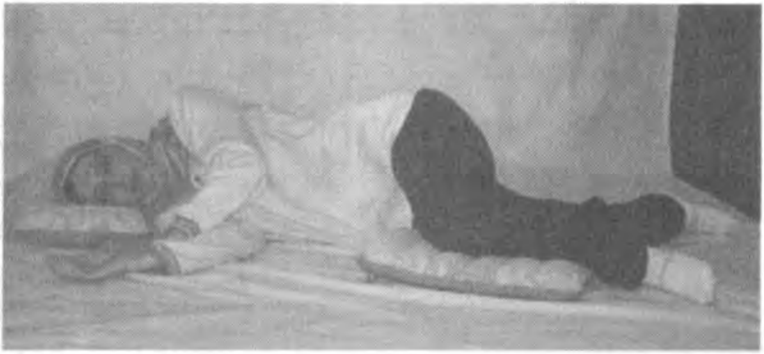
شێوازی دانیشتن و بەرز بوونەوە لەسەر كورسی:

هەمووكات قەوس و چاڵای پشت لە كۆتایی كورسیدا دابنێن ئەگەر چارەسەر نەبوو بۆ پڕكردنەوەی سەرینێكی بچوك بەكاربهێنن. (باشتر وایە لە كاتی دانیشتن بۆ ماوەیەكی درێژ، پێ كان (ئەژنۆ) بەرزتر لە سمت جێگیر بكەن). بۆ بەرز بوونەوە لەسەر كورسی، لەش بە ئاڕاستەی لێواری كورسیەكە ببەن و پاشان بە زەختی دەستەكان لەسەر ماسولكەكانی ڕان و بە هەناسەدان بۆ دەرەوە بەرز ببنەوە. ئەم كردارە هاوكار دەبێت بۆ كەمكردنەوەی پەستان لەسەر ماسولكەكانی سك.



شێوازی خەوتن و پاڵكەوتن:

بۆ پشوودان شێوازی پاڵكەوتن بەلا بەكاربهێنن. سەرینێك بۆ ژێر سەر و سەرینێك یان دۆشەكێكی نیوە بازنەیی كە پێشتر ئاماژەمان پێدا بەكار بهێنن بۆ ئەوەی قورسایی لەش نەكەوێتە سەر سك و دابەش بێت بە سەر تەواوی ئەندامەكانی لەشدا.



ئەم دۆشەکانە بە ئاسانی دروست دەکرێن و بۆ هەموو بارودۆخەکانی پاڵکەوتن و خەوتن بەکار دێن.

شێوازی بەرزکردنەوە کەرەستەکان

سەرەتا بە شێوەی وێنەی خوارەوە دانیشن، پشت ڕێك و ماسولکەکانی پێ بەکاربهێنن. بۆ ئەوەی ببێتە هۆی کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆ لەسەر ماسولەکانی سك و پشت.



لە كاتی شۆفێریدا شێوازی گونجاوی بەستی پشتوێنی سەلامەتی بەم شێوەیە!



پاراستن و بەهێزبوونی ماسولكەكانی سك دوای مندالّبوون: ١

a - گەڕانەوەی ماسولكەكانی ڕاستی سك لە هەفتەی یەكەمی دوای مندالّبوون بۆ حالّەتی ئاسایی خۆی.

b - لە كاتێكدا كە ڕاستكردنەوە و باش بوونی ماسولكەكانی سك لە سكپڕیدا ئەنجام نەدرابێت دوای مندالّبوون ماسولكەكانی ڕاستی سك (هاوشێوەی وێنە) ناگەڕێنەوە بۆ باری پێش سكپڕی.

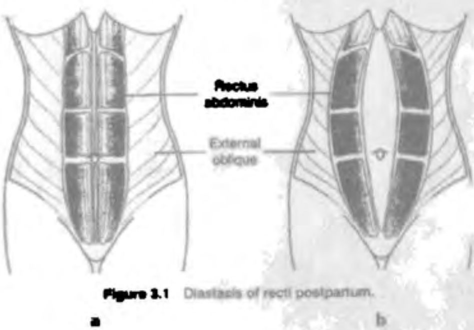


Figure 3.1 Diastasis of recti postpartum.

كاریگەری شێلان لە قۆناغی سكپڕی و منداڵبوون:

شێلان لە كۆنترین شێوەكانی سروشتی بۆ باشتربوونی تەندروستیە. شێلان وەڵام دانەوەی سروشتی لەشە بۆ ئێش و ئازار. شێلان دەبێتە هۆی هێوركردنەوە و جولاندنی سوڕانی خوێن و زیادبوونی بەرگری لەش و هەروەها ژەهری لەش خێراتر دەردەچێت. شێلان جۆری زۆری هەیە جۆری (ئفلۆرج) كە شێلانی لەسەرخۆیە لە قۆناغی سكپڕیدا و بە تایبەت لە كاتی منداڵبوون بەكار دەهێنرێت. واباشترە كەسێك شێلان ئەنجام بدات بۆ ژنی سكپڕ لەبەر ئەوەی وزەی لە ڕێگەی ماسولكەكەكانەوە لەدەست نەچێت بە تایبەت لە كاتی منداڵبووندا.

شێلان لە بەشە جیاوازەكانی لەش بە تایبەت سەر و شانەكان كە زیاتر تووشی گرژ بوون دەبن و هەروەها پشت و سك بە تایبەت لە كاتی منداڵبوون بەكاردێت.



سیستەمی خۆراکی ئافرەتان لە قوناغی شیردان





سیستەمی خۆراکی ژنێك کە شیر دەدات دەبێ پڕ لە پرۆتین، کالسیۆم، ئاسن و ڤیتامین بێت.

١/٣ پێویست بۆ هەبوونی شیر لەسەر کۆکراوەی چەوری لەش کە لە سێ مانگی سێیەم دروست دەبێت دابین دەکرێت.

٢/٣ تر دەبێ لە ڕێگەی خۆراکەوە دابین بکرێت. دایکی شیردەر دەبێت ڕۆژانە لانی کەم ماددەکانی خوارەوە بەکاربهێنێت:

- نیو لیتر شیر لەگەڵ ٦٠ گرام پەنیر
- ٣٠ گرام کەرێ کە ڤیتامینی A هەبێت.
- ١٥٠ بۆ ٢٠٠ گرام گۆشتی بێ چەوری، مریشك یان ماسی
- یان سێ جۆر میوە لە ڕۆژدا

بۆ ژنێکی شیردەر ٢٥٠٠ بۆ ٢٧٠٠ کالەری (گەرمۆکە) پێویستە

کە دەبێ لە چوار ژەمی بچوکی خۆراك هاوسەنگ و لەگەڵ دوو نێوان ژەم دابین بکرێت.

لە قۆناغی شیرداندا پارێز کردن (رژیم) گونجاو نییە.

لە قۆناغی سکپڕیدا خۆتان بپارێزن لە بەکارهێنانی (قاوە و چا و خواردنەوە گازییەکان)

ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی گۆڕانی تامی شیر بریتین لە (جۆرەکان کەلەرم، سیر، پیاز، تور)

دوای منداڵبوون زیاد بوونی کێش لانی کەم بە هەمان ڕێژەی کە پەیوەستە بە بوونی کۆکردنەوەی چەوری لە لەش، پەیوەستە بە کۆبوونەوەی ئاویش لە لەشدا بۆیە:

١- بەکارهێنانی شەکر کەم بکەنەوە.

٢- ئاگاداربن ئەو ماددە خۆراکییەی کە بەکاری دەهێنن چەوری کەم بێت.

٣- خوێ لە سەر سەفرە هەڵگرن و خۆراکی سوێر بەکار مەهێنن.

٤- خۆراکی پڕ لە پۆتاسیۆم و جۆرەکانی ئاو میوەی سروشتی بەکاربهێنن.

٥- هەرچی زووترە دەست بە ئەنجامدانی چالاکی بکەن.

٦- لە بەکارهێنانی خۆراکی پڕ لە بەهارات (ئاڵەت و زەردەچێوە) خۆتان بپارێزن.

٧- جگەرە هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ سەر تەندروستی. ئەگەر ناتوانن بەیەکجاری واز لە جگەرە بهێنن لە ماوەی چەند هەفتەدا هەوڵبدەن کەم کەم بەکاری بهێنن تا وازی لێدەهێنن.

٨- هەردەم شادبن. نارەحەتی و دڵەڕاوکێ و خەفت لە زۆربەی خەڵکدا دەبێتە هۆی قەڵەوی و زیادبوونی کێش.

٩- تا دەتوانن لە خواردنی ساسی سپی خۆتان بپارێزن.

خۆراک دوای منداڵبوون:

دوای منداڵبوون تەواوی ئافرەتان حەزدەکەن کێشی لەشیان بگەڕێننەوە بۆ پێش سکپڕی و دڵگرانن کە چەند دەخایێنێت. دوای منداڵبوون نزیکەی ٥ تا ٦ کیلۆ لە کێشی لەش کەم دەبێتەوە و لە ماوەی ٦ هەفتەی یەکەمی دوای منداڵبوون ٢ تا ٣ کیلۆی تر کەم دەبێتەوە کە ئەم کەمبوونی کێشە بە هۆی لە دەستدانی شلەمەنییە لە ڕێگەی میز کردنەوە.



زۆربەی ئافرەتان لە ماوەی ٦ مانگی دوای منداڵبوون دەگەڕێنەوە بۆ کێشی پێش سکپڕی و لەو هۆکارانەی کە کاریگەریان هەیە لەسەر کەمبوونی کێش دوای منداڵبوون شیردان و چالاکی زۆر وەك گەڕانەوەی خێرای دایك لە کاتی چوونە دەرەوە لە ماڵدا بۆیە لە ماوەی ٦ هەفتەی یەکەمی دوای منداڵبوون نابێت هیچ سنورێك بۆ وزە دابنێن چونکە لەش پێویستی بەو وزەیە کە لە کاتی هاتنە دنیای منداڵ لە دەست چووە بگەڕێتەوە و پێویستی منداڵ دابین بکات.

شیردان بە منداڵ نابێتە هۆی کەمبوونی کێش بەڵکو یارمەتی

کەمبوونی کێش دەدات. دایك لەو کاتەدا ئەرکی خۆراکی خۆی و منداڵەکەی دەکەوێتە ئەستۆ بۆیە دەبێت سیستەمی خۆراکی خۆی بە وریاییەوە هەڵبژێرێت. سیستەمێك کە دوای منداڵبوون بە قەدەر هەمان ماوەی سکپڕی پەیڕەو بکرێت. خواردنی هەموو ماددەکانی وەك ناوکە وزەدارەکان، میوەی تازە، سەوزەو و ئەو خۆراکانەی کە پرۆتین و کالسیۆم و ئاسنی بە تەواوەتی دابین دەکات دەبێت لەبەرچاو بگرێت. پسپۆڕان لە باسەکانی پەرستاری دایکان ئامۆژگاری بە زیادبوونی وزە بە بڕی ٥٠٠ کالەری (گەرمۆکە) لە ڕۆژدا دەکەن. بە شێوەیەکی ناوەند زۆربەی ئەو ئافرەتانەی کە



شیر دەدەن ڕۆژانە ٢٧٠٠ کالەری وزەیان پێویستە. خواردنی کەمتر لە ١٨٠٠ کالەری لە ڕۆژدا دەبێتە هۆی کەمبوونی دروستبوونی شیر و هەستکردن بە برسیەتی. لە قۆناغی شیردان بۆی هەیە دایك هەست بە تینویەتی زیاتر بکات. هەر بۆیە لەم قۆناغەدا دایك زیاتر ئاو دەخواتەوە گەرچی کاریگەری ئەوتۆی نییە لە زیادبوونی شیردا بەڵام پسپۆڕانی زانکۆی منداڵبوونی ئەمریکا ئامۆژگاری خواردنەوەی لانی کەم ٩ بۆ ١٢ پەرداخ ئاو دەکەن لە ڕۆژێکدا. ئەو خۆراکەی کە دایك دەیخوات کاریگەری هەیە لەسەر شیردان هەربۆیە بەئاگابوون لە خۆراکی دایك لە ڕاستیدا ئاگابوونە لە

خۆراکی منداڵ. بەشێوەیەك ئەگەر دایك خۆراکێکی خراپ بەکار بێنێت منداڵ بە هەڵسوکەوتی دایکی ئاگادار دەکاتەوە وەك گریان و کەم خەوی و ئارام نەگرتن. هەروەها دایك دەبێت ئاگاداری بەکارهێنانی خۆراکە وزە بەخشەکان بێت، چونکە منداڵ ناسکە و هەندێك خۆراك کە دایك دەیخوات لە منداڵدا بەشێوەی نیشانەکانی پێست دەردەکەون.

بەکارهێنانی هەندێك خۆراك وەك کەلەرم و شیری مانگا دەبێتە هۆی کۆڵنج کردنی ئاسایی لە منداڵدا. دایك دەبێت لەم قۆناغەدا هاوشێوەی قۆناغی سکپڕی بڕی وەرگرتنی ئاسنی لەشی کۆنترۆڵ بکات. هەرچەندە دایك لە قۆناغی سکپڕیدا تەواوی ڤیتامینەکان و ماددە پێویستەکانی بەشێوەیەکی تەواو وەرگرتبێت بەڵام دەبێ حەبی ئاسن بۆ دابینکردنی ئاسنی پێوستی خۆی و کۆرپەکەی بەکار بهێنێت. زۆربەی ئافرەتان ئاسنی لەشیان بە هۆی منداڵبوونە یەك لە دوای یەکەکان بە بڕێکی بەرچاو لە دەست دەدەن بۆیە دایکان دەبێت لەم قۆناغەدا ئاسنی لەشیان کۆنترۆڵ بکەن.

دایکان بە لەربەر چاو گرتنی خۆراکی جۆراوجۆر و گونجاو تەندروستی خۆیان و کۆرپەکەیان دەپارێزن. بەوەی کە لەم قۆناغەدا هەر هەفتە نزیکەی نیو بۆ ١ کیلۆ لە کێشی دایك کەم دەبێتەوە، سیستەمی خۆراکی کەم چەوری لەگەڵ وەرزشی گونجاو کاریگەری بەسوودی دەبێت بەڵام ئاگاداربن کەمبوونی کێشی خێرای دایك مەترسیدارە بۆ منداڵ، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ژەهرە ئاساییەی کە لە چەورییەکانی لەشدا کۆبووتەوە بیگەیێنێت بە خوێن و بڕی ماددە ژەهراوییەکان یان توشبووەکان لە شیردا بەرز بکاتەوە. یەکێك لەو ڕێگایانەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی

كێشى دايك بە شێوەيەكى رێك كەم بێتەوە و هيچ مەترسيەكى بۆ سەر كۆرپەلە نەبێت شيردانە. ئەو دايكانەى كە شير دەدەن بە منداڵەكانيان كالەريەكى زياتر بەكار دەهێنن لە و دايكانەى كە شيرنادەن بە منداڵەكانيان.

دايكانى بەرێز ئاگاداربن كە لانى كەم ٦ هەفتەى يەكەمى دواى منداڵبوون تەنانەت نابێت بير لە دابەزينى كێش بكەنەوە، چونكە نەخواردنى خۆراك لە هەفتەكانى يەكەمى منداڵبوون دەبێتە هۆى كەمبوونى شير. هيچ كات بە خێرايى بير لە سكپڕبوونى دووبارە مەكەنەوە ئێوە دەبێت ماددەى وزە بەخش بۆ لەشتان دابين بكەن تاوەكو سەرەتايەكى باش بێت بۆ كۆرپەيەكى تر. سكپڕى و شيردان پاڵەپەستۆيەكى زۆر دەخەنە سەر لەش. سكپڕى يەك لە دواى يەك پاڵەپەستۆيەكى زياتر دەخەنە سەر كۆكراوەى ماددە وزە بەخشەكانى وەك كالسيۆم و ئاسن و ئاستى وزە. لە بەكارهێنانى جگەرە خۆتان بپارێزن و هەر جۆرە دەرمانێك كە بەكارى دەهێنن لەگەڵ پزيشك راوێژ بكەن.

ڕاهێنانی وەرزشی دوای منداڵبوون:

سکپڕی و منداڵبوون دەبنە هۆی گۆڕانکاری لە شێوە و جەستەی دایکدا. بۆ نموونە شل بوونی سك.

باشترین ڕێگەی گەیشتن بە ئەندامی گونجاو ئەنجامدانی کۆمەڵێك ڕاهێنانی وەرزشی گونجاوە کە دەبێت بە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشك ئەنجام بدرێن:

پاڵەپەستۆ لەسەر پشت:

بە پشتدا پاڵکەون بەشێوەیەك کە لەش و پێ کان بەتەواوی ڕاکێشراو بێت پاشان بە نارامی هەناسە وەرگرن و هەناسە بدەنەوە بۆ ئەوەی پەراسووەکان گرژ و خاو ببنەوە. ماسولکەکانی سك بۆ ناوە ببەن و پاڵەپەستۆ بخەنە سەر بەشی خوارەوەی پشت و لە زەوی جێگیری بکەن، لەم حاڵەتەدا ٣ چرکە ڕاوەستن و پاشان پشت بگەڕێننەوە حاڵەتی پێشووی خۆی. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن. ئەگەر قەوسی پشتتان زۆرە ئەتوانن خاولیەك بەکار بهێنن. ئەم جووڵەیە دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکانی سك.



پاراستن و بەهێزکردنی ماسولکەکانی سمت و ڕان و خوارەوەی پشت:

پێی چەپ بنوشتێننەوە و پێی ڕاست ڕاکێشن و بەشێوەیەکی ڕێك بە ئاڕاستی سەرەوە بەرزی بکەنەوە پاشان بیهێننە خوارەوە جووڵەکە بە پێیەکەی دیکە ئەنجام بدەن. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن. دەبێت پێ لە کاتی بەرزکردنەوە و هێنانە خوارەوەدا نەنوشتێتەوە.



پاراستن و بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت و سمت:

ئەژنۆتان بە گۆشەی ٩٠ پلە بنوشتێننەوە و دەستتان لە تەنیشت لەش بە شێوەیەکی ڕاکێشراو ڕاگرن. پاشان قورسایی لەش بخەنە سەر شانەکان و دەستەکان.

دەبێ هەردوو ئەژنۆ بە تەواوی بەیەکەوە بنوسێت بەڵام هەردوو پێ کەمێك لە یەك جیا بن.

ماسولکەکانی ڕان و سمت توند ڕاگرن. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن.





کەمکردنەوەی ئازارەکانی دوای سکپڕی:

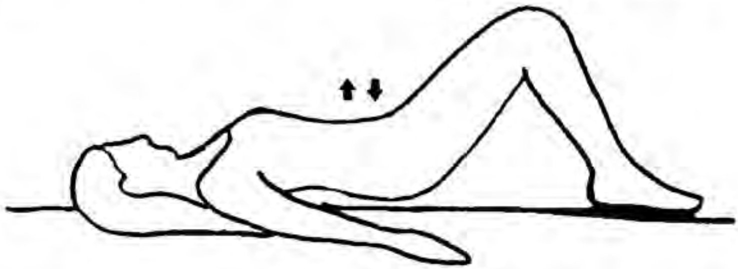
لەسەر سك پاڵکەون سك و سمت بەرز بکەنەوە سنگ نزیك لە زەوی جێگیر بکەن. پێ بەقەدەر پانایی شان بکەنەوە و نزیکەی ٥ بۆ ٧ چرکە ڕاوەستن و پاشان بگەڕێنەوە حاڵەتی ئاسایی خۆتان.



پاراستن و بەهێزکردنی ڕان:

لەسەر پشت پاڵکەون و ئەژنۆکان بنوشتێننەوە و پێ کان کراوە و پشت لە حاڵەتی قەوس ڕاگرن. ماسولکەکانی هەردوو شان و سمت بەشێوەیەکی ڕێك لەسەر زەوی دابنێن پاشان بڕبڕەی پشت بە تەواوەتی ڕێك بکەن پاش ٣ چرکە پشوو جووڵەکە دووبارە بکەنەوە.

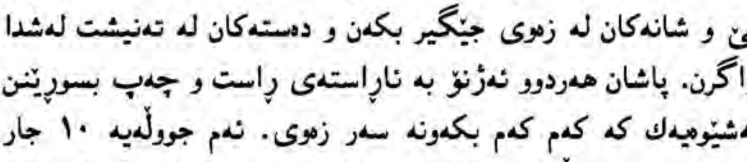




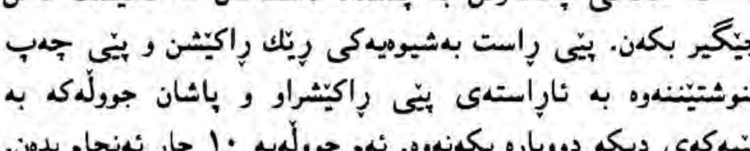
ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن.

دوو جووڵەی تر:

١- لە حاڵێکدا کە بە پشتدا پاڵکەوتون، ئەژنۆکان بنوشتێننەوە و ژێر پێ و شانەکان لە زەوی جێگیر بکەن و دەستەکان لە تەنیشت لەشدا ڕاگرن. پاشان هەردوو ئەژنۆ بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ بسوڕێنن بەشێوەیەك کە کەم کەم بکەونە سەر زەوی. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن، جووڵەکەی پێشوو بەم شێوە دووبارە بکەنەوە کە ئەمجارە جارێك پێی ڕاست و جارێك پێی چەپ بە جیا جووڵەکە ئەنجام بدەن.



٢- لە حاڵەتی پاڵکەوتن بە پشتدا، دەستەکان لە تەنیشت لەش جێگیر بکەن. پێی ڕاست بەشیوەیەکی ڕێك ڕاکێشن و پێی چەپ بنوشتێننەوە بە ئاڕاستەی پێی ڕاکێشراو و پاشان جووڵەکە بە پێیەکەی دیکە دووبارە بکەنەوە. ئەم جووڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدەن.



سوودی وەرزشەکانی قۆناغی سکپڕی و دوای منداڵبوون

ئەنجامدانی ڕاهێنانی جەستەیی دروست لە ماوەی سکپڕیدا دەبێتە هۆی باشبوونی خەو، بەرز بوونەوەی باوەڕبەخۆبوون، کەمبوونی سەرهەڵدانی ئازاری پشت و بەرگری لە بەرزبوونەوەی زیاتری کێشی لەش و پاراستنی ئاستی ئامادەیی جەستەی دایك دەکات. گەرچی لە ڕوانگەی تیۆرییەوە وەرزشی قورس و خێرا لە ماوەی سکپڕیدا دەتوانێت ببێتە هۆی مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە یان دایك بە پێی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان پێویست بە کەمبوونی بڕی وەرزش لە ئافرەتانی سکپڕدا هەستی پێ ناکرێت، جگە لەو بابەتانەی کە پزیشك ئاماژە بە بڕین یان کەمکردنەوەی ئەو وەرزشە دەری دەبڕێت.

کۆتایی

• ڕاهێنانی ڕاکێشان (stretch): ڕاهێنانی خاووبونەوەی ماسولکەکانی لەش، کە لەش
ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی جووڵە بێ ئەوەی پاڵەپەستۆی زۆر بخەنە سەر لەش. ڕاهێنانی ڕاکێشان پێش وەرزشکردن و دوای ئەنجامدانی وەرزش و ڕاهێنان لەش خاوو دەکاتەوە و بەرگری دەکات لە توشبوون بە پێکان لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشدا و دوای ئەنجامدانی وەرزشیش ئێشی و ئازاری ماسولکەکان بە تایبەت پێ کەم دەکاتەوە.

• ڕاهێنان و وەرزشەکانی ئەیرۆبیك (هەوایی و خۆڕاگری): بەو ڕاهێنانە دەڵێن کە گونجاوە بۆ
کەسانێك کە سیستەمی دڵ و هەناویان باش کار دەکات وەك: بە پێ ڕیشتن، مەلەوانی، پاسکیلسواری، ئیسکی، ئسکێت و هەندێك لە وەرزشە لەسەرخۆکان کە بە مۆزیك ئەنجام دەدرێت. لە ڕاهێنانی هەوایی زیاتر ماسولکە گەورەکان بۆ جووڵە بەردەوام و یەك لە دوای یەکەکان بە بێ ڕاوەستان لە ماوەیەکی درێژدا بەکاردێت لەم ڕاهێنانەدا ماسولکەکان بۆ خۆڕاگری پێویستیان بە بڕی وەرگرتنی ئۆکسجینی زۆرە.

• ڕاهێنانی لا هەوایی: ڕاهێنانی سوئدی و ئیزۆمەتریك جۆرێکن لە ڕاهێنانی لا هەوایی کە بە
بێ بوونی ئۆکسجینی زۆر ئەنجام دەدرێن.

• کالەری (گەرمۆکە): واتە پێوانی گەرما، بە واتایەکی تر هەرجۆرە ماددەیەکی خۆراکی
(جگە لە ئاو) کە ببێتە هۆی دروستبوونی وزە لە لەشدا.

Aerobic: vigorous exercises designed to .increase oxygen intake

• کۆمەڵێك ڕاهێنانی بەهێز و چالاکە، داڕێژراوە بۆ زیادکردنی بڕی وەرگرتنی ئۆکسجین.

سەرچاوەکان:

senoghteh.files.wordpress.com//http
www.yourlifestory.blogfa.com
www.varzesh-sh.blogfa.com
www.iranbirth.com
www.iranhelers.com
www.seemorgh.com
tabaar.com.hg١
http:ninisite.com

sport (a vaccine for prophylaxie of diseases & deformities) Dr.M.Banaee

ورزش واکسنی برای پیشگیری از بیماریها و ناهنجاریها (دکتر مهدی بنائی)

(Strong women stay young (Nelson-Miriame

(زنان همیشه جوان می مانند اگر ...! ـ هانییه حق نبی مگلق)

Aerobic lose weighting at home (ایروبیك و لاوازی لە ماڵ بۆ پیاوان و ئافرەتان) ـ سمیرا سلتانی

sport stretch ـ کشش (ناصر نعمت پور، بابك مقدم)

رموز دستیابی به تناسب اندام و شکمی صاف (پونه بازرگان)



ناوو: ڕێباز ئەحمەد فەرەج
بەکالۆریۆسی پەروەردەی وەرزش
دەرچووی کۆلێژی سەلاحەدین ٢٠٠٨/٢٠٠٧
لە دایکبووی: ١٩٨٥/١/١ ـ هەڵەبجەی شەهید
پیشە: مامۆستا لە قوتابخانەی عادیلە خانمی بنەڕەتی/ هەڵەبجەی شەهید
E:ribaz.ahmad@yahoo.com

بڵاوکراوەکان:

* سالی ٢٠٠٨ : وەرگێڕانی کتێبی (بەندەکانی یاسای فوتسال)
* سالی ٢٠١٠ : ئامادەکردنی کتێبی (فێربوونی بالە)
* سالی ٢٠١٢ : ئامادەکردنی کتێبی (وەرزشەکانی ئەیرۆبیك و دابەزینی کێش بۆ پیاوان و ئافرەتان)
* کتێبێك بە ناوی (کتێبی وەرزشی SPORTS BOOK) کە حەوت بەشی وەرزشی لەخۆ دەگرێت لە مانگی ٦ سالی ٢٠١٤ دەکەوێتە بازارەوە.
* کتێبێك بە ناوی (پاسکیل باشترین کەرەستەی، تەندروستی، گواستنەوە و گەیاندن و ئابوری) لەبەر دەستمدایە و ان شاءالله بە زوترین کات ئامادەی چاپی دەکەم.

ناوەڕۆك